

Oddychaj! Ćwiczenia oddechowe w trakcie oraz po przebyciu COVID-19

- Lekarze i rehabilitanci podkreślają, że proste ćwiczenia oddechowe, które można wykonywać samodzielnie w domu są kluczowe do odzyskania sprawności i poprawy wydolności płuc.
- Częstymi problemami towarzyszącymi chorobie COVID-19 są duszności, kaszel oraz bóle klatki piersiowej. Film instruktażowy przedstawia ćwiczenia, które warto znać i stosować, aby złagodzić dolegliwości i odzyskać kontrolę nad oddechem. Spot został nakręcony z udziałem specjalistów ze Szpitala im. dra Sokołowskiego w Wałbrzychu.

Link:

https://wroclaw.tvp.pl/57670562/covid19-oddychaj?fbclid=IwAR29hdl6dwPY-Dhax0LI0u_KWe5lX2oYlFEHlPrLvm03EMGyZdJFipadl0Q
