

Exercicis de rehabilitació recomanats durant l'aïllament per COVID-19

- ✓ La immobilitat o el repòs al llit pot tenir conseqüències negatives per al teu cos tant a curt com a llarg termini.
- ✓ La immobilitat afecta a tot el funcionament del cos, tant a nivell físic com psicològic.
- ✓ Et volem ajudar i per això hem editat uns **vídeos** amb exercicis molts senzills que pots fer al llit i/o a la cadira.
- ✓ Podràs visualitzar una petita introducció i escollir després exercicis de braços, de cames al llit o cadira i exercicis respiratoris.
- ✓ Recorda que és molt important, sempre que el teu estat t'ho permeti, posar-te dret i caminar.

Atenció! Atura't si apareix tos, ofec, fatiga, sudoració o mareig

Accés als VÍDEOS amb els exercicis:

<https://www.tauli.cat/tauli/coronavirus/exercicis-rehabilitacio-covid19>



Mou-te tant com puguis!