

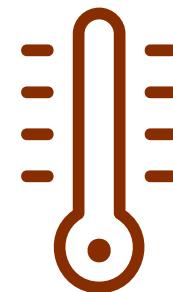
Sporten hervatten na een milde covid infectie

10 Tips en adviezen

Belangrijkste tip! Neem bij langdurige of heftige klachten altijd contact op met uw fysiotherapeut.

01

Onder een milde covid-infectie verstaan wij: Milde covid-verschijnselen, zoals smaak- en reukverlies, verkoudheid en keelpijn of koorts.



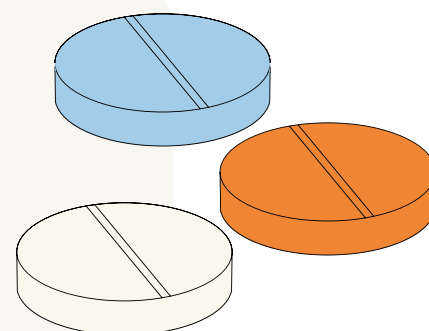
02

Zorg ervoor dat u altijd de richtlijnen van het RIVM naleeft, voordat u uit quarantaine gaat en weer gaat sporten



03

Belangrijk dat u geen medicatie meer slikt om de covid en ziekteverschijnselen te dempen.



04

Wij adviseren u om pas na minstens 10 dagen, gerekend vanaf het moment van (waarschijnlijke) besmetting het sporten (rustig) te hervatten



05

Zorg ervoor dat u voldoende uitgerust bent voordat u weer gaat sporten. Uw lichaam kan nog uitgeput zijn van de covid infectie

Sporten hervatten na een lichte covid infectie

10 Tips en adviezen

Belangrijkste tip! Neem bij langdurige of heftige klachten altijd contact op met uw fysiotherapeut.

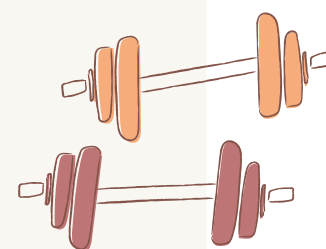
06

Start eerst met sportactiviteiten waarbij uw hartslag onder de 70% van uw maximale hartslag blijft. Denk hierbij aan stevig wandelen, fietsen en of yoga/fitness oefeningen.



07

Bouw langzaam de duur van uw sport activiteiten uit, hierbij adviseren wij om elke keer 10 minuten langer te sporten, todat u uw gewenste duur heeft bereikt.



08

Houd een logboek bij om uw sportactiviteiten te scoren. Geef uzelf hierbij een cijfer tussen de 0-10. Waarbij 10' betekend; heel zwaar en 0 ' betekend; geen enkele moeite. Hierdoor krijgt u inzicht in uw activiteiten.



09

Houd in de gaten hoe u de dag na de sportactiviteit wakker wordt. Bent u erg vermoeid dan is het raadzaam om de volgende training niet zwaarder te maken.



10

Let goed op uw ademhaling tijdens het sporten. Door de covid infectie kunt u sneller buiten adem zijn. Het is dan raadzaam om juist extra op uw ademhaling te letten. Eventueel kunnen ontspanningsoefeningen ook helpen hierbij.