

COVID-19 hersteltraining bij Provitaal

Heb je Corona gehad en ben je sindsdien snel moe en kortademig?

Kun je niet meer wat je voorheen allemaal deed?

Een enorme schrik maar weet dat je niet de enige bent. Als het virus bestreden is, blijft het lichaam 'gewond' en verstoord achter.

Je kunt niet zomaar weer de draad oppakken en net zo veel werken en sporten als voorheen; de energie die nog over is, is hard nodig voor herstel.

Provitaal heeft een **speciale COVID-19 hersteltraining** samengesteld, gebaseerd op aanbevelingen vanuit onze beroepsvereniging o.b.v. recent wetenschappelijke inzichten en klinische ervaringen.

Met een verwijzing van je (huis)arts wordt de training vanuit de basisverzekering vergoed.

Tijdens de training is er aandacht voor **ademhaling, ontspanning, verhouding inspanning-rust, slaap, voeding, conditie, kracht en balans.**

Deze week zijn we gestart met de eerste 2 deelnemers. Voor beide was het alleen al fijn om elkaars verhalen te herkennen en te beseffen dat ze zich niet aanstellen.

Samen gaan we werken aan een voorspoedig herstel!

*Voor uitgebreide informatie kun je contact opnemen met Mariël Schmaal
Provitaal Fysiotherapie Meeden 0598 613172*