

Rééducation post-COVID 19



Pour les personnes qui ont été touchées par le virus

- Ayant séjournées ou non en hôpital
- Ayant séjournées ou non en réanimation

- Une reprise en douceur de l'activité physique , faisant suite parfois à un séjour en Médecine Physique et Réadaptation

- Des exercices adaptés et progressifs

- Travail de la respiration , du renforcement musculaire , de l'endurance ...

- Pour retrouver le plaisir de bouger , de se dépenser , et se faire du bien autant physiquement que moralement