

 **Spor Fizyoterapistleri Derneği**

Post Covid Yaşam ve Spor:
Covid'in fiziksel uygunluk ve günlük yaşam aktivitelerine etkisi



Prof.Dr. Gül Baltacı
Özel Ankara Güven Hastanesi-FTR
Koordinatörü
Spor Fizyoterapistleri Derneği-Başkanı
gul@sporftt.org



1

FİZİKSEL UYGUNLUK KOMPONENTLERİ

- Kardiyovasküler Endürans
- Kasal Kuvvet
- Kasal Endürans
- Esneklik
- Vücut Kompozisyonu







2



ÇOCUKLAR
3-5 yaş
3 saat/gün
Aktif Oyun



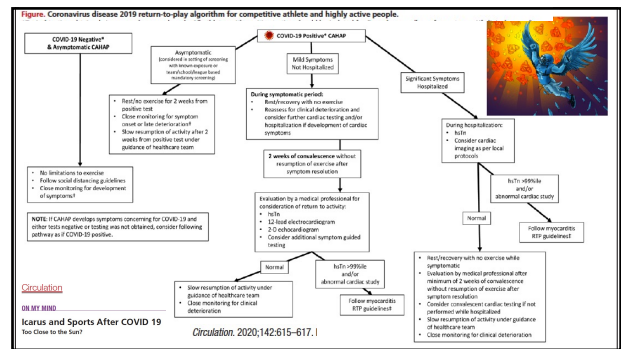
ADÖLESANLAR
6-17 yaş
1 saat/gün
*Orta-ağır aktivite
Kas Kuvvetlendirme
3 gün/hafta



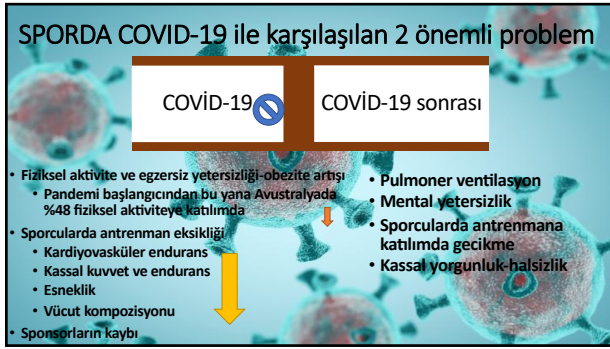
YETİŞKİNLER
18-65 yaş ve 75+
2.5-5 saat/gün ya da 75-90 dk
*Orta şiddetli *şiddetli aktivite
Kas Kuvvetlendirme
2 gün/hafta
Denge
Hergün

*Orta aktivite: aktivite sırasında konuşabiliyor, sarkış silyeylemiyor
*Ağır şiddetli aktivite: bir nefes almaya bırakılmaksızın bulaş, kalmadan fazla konuşamaz

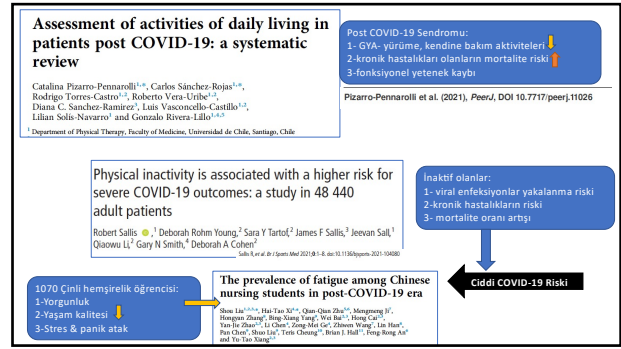
3



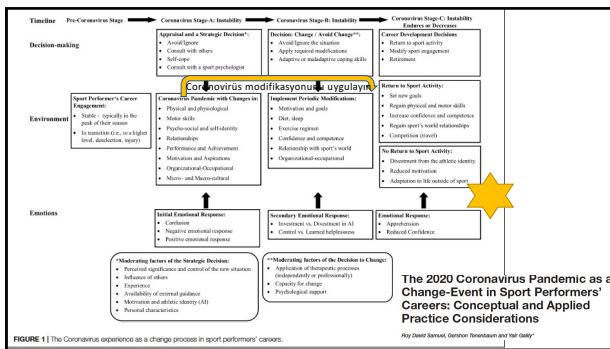
4



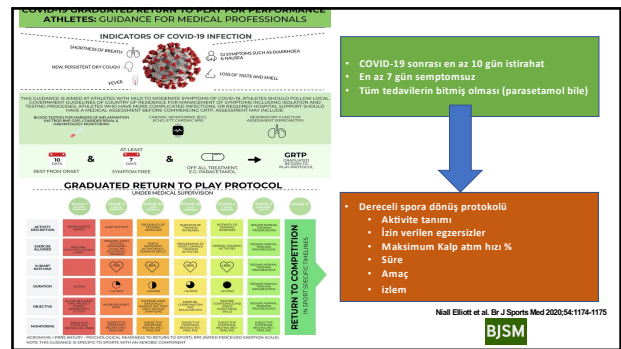
5



6



7



8

GRTS: kademeli fiziksel aktivite ve spora dönüşü tanıtan ilerleyici bir programdır.

- Sporcu günlük yaşamın faaliyetlerini tamamlayabilmeli ve
- Aşırı yorgunluk veya nefes darlığı olmadan 500 m yürümeli.
- Golf gibi aerobik olarak spor yapın daha hızlı ilerleyebilir.
- Bazı sporcuların iyileşmesi için bu programı boyunca sürdüğüne göstermektedir.

Dereceli spora dönüş

- İstirahat kalp atam hızı
- Uykü stres yorgunluk kas ağrısı
- Pulsu ölçüp hassaslaştırmak spora dönüşte yardımcı
- Algılanan efor derecesi
- Sporcu günlük yaşamın faaliyetlerini tamamlayabilmeli ve
- Aşırı yorgunluk veya nefes darlığı olmadan 500 m yürümeli.

Modulators of the Personal and Professional Threat Perception of Olympic Athletes in the Actual COVID-19 Crisis

Nesrin Akar, Mustafa Akar, Ali Rıza Pamukcu (Eskişehir)

9

Cardiorespiratory considerations for return-to-play in elite athletes after COVID-19 infection: a practical guide for sport and exercise medicine physicians

Mathew G Wilson ^{1,2} James H Hull ^{1,3,4} John Rogers ^{5,6,7} Noel Pollock ^{1,8}
Miranda Dodd ² Jemma Haines ⁹ Sally Harris ^{5,7} Mike Loosemore ^{1,4}
Aneil Mahotra ^{5,6,10} Guido Pielkes ^{1,11} Anand Shah ⁹ Lesley Taylor ^{5,7}
Aashish Vyas ^{5,6,13} Fares S Haddad ^{1,2,14} Sanjay Sharma ¹⁵

Kronik Post-Covid-19 Solunum Belirtileri
Egzersiz sırasında nefes darlığı, yeni başlayan veya kalıcı **Öksürük ve hırıltı** ve / veya egzersiz ile ilgili olmayabilir veya olabilir.

Endurans sporcularında: asthama exercise-induced bronchoconstriction

Wilson MG, et al. *Br J Sports Med* 2020;54:1153–1161. doi:10.1136/bjsports-2020-102070

10

```
graph TD; A["• 6 taburcu-post-COVID-19 hastası  
• Yokuşu bakımında PCR (-) oluduktan sonra fizyoterapi (30dk)"] --> B["• Hastaneden taburculuk için  
• 1-dk otur-ayağa kalk testi  
• Yürüme testi  
• Bartel İndeksi-GYA (60puan üstü)  
• Denge-kordinasyon"] --> C["• Bizde durum ne?  
• Güven Hastanesi"]; A --> D["• Hastaneden 103 taburcu-post-COVID-19 hastası  
• Hastanede erken mob-yatakta fizyoterapi (30dk)  
• Hastaneden taburculuk için  
• 1-dk otur-ayağa kalk testi  
• Alt ekstremit fiziksel uygunluk testi  
• Bartel İndeksi-GYA (60puan üstü)  
• Evde rehab  
• Psikolojik destek ve mental hazırlık"]; D --> E["Low physical functioning and impaired performance of activities of daily life in COVID-19 patients who survived hospitalisation"]; E --> F["Wilson MG, et al. Int J Sports Med 2020;54:1157-1161."];
```

• 6 taburcu-post-COVID-19 hastası

- Yokuşu bakımında PCR (-) oluduktan sonra fizyoterapi (30dk)

• Hastaneden taburculuk için

- 1-dk otur-ayağa kalk testi
- Yürüme testi
- Bartel İndeksi-GYA (60puan üstü)
- Denge-kordinasyon

• Ev programı-Evde bakım

• Psikolojik destek ve Kalistenlik Egz

• Bizde durum ne?

• Güven Hastanesi

• Hastaneden 103 taburcu-post-COVID-19 hastası

- Hastanede erken mob-yatakta fizyoterapi (30dk)
- Hastaneden taburculuk için
 - 1-dk otur-ayağa kalk testi
 - Alt ekstremit fiziksel uygunluk testi
 - Bartel İndeksi-GYA (60puan üstü)
- Evde rehab
- Psikolojik destek ve mental hazırlık

Low physical functioning and impaired performance of activities of daily life in COVID-19 patients who survived hospitalisation

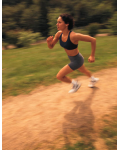
Wilson MG, et al. *Int J Sports Med* 2020;54:1157-1161.

11

[illegible]

12

Fiziksel aktivite yapma
Yaşamınızın bir parçası olarak...

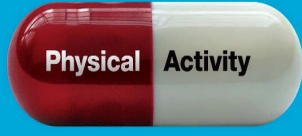


Günde 1440 dk...

Fiziksel aktivite için kendinize 30dk/gün ayırın.

13

Miracle Cure!



Egzersiz bir hapla paketlenileseydi, ülkedeki en yaygın reçete edilen ve faydalı ilaç olurdu.

Robert N. Butler, M.D.
National Institute on Aging

14