

REPRISE DU SPORT APRÈS COVID BÉNIN À MODÉRÉ SANS HOSPITALISATION

HORMIS COVID LONG

Même dans des formes apparemment bénignes et chez des personnes ne présentant aucun facteur de risque, le COVID-19 peut provoquer des complications sérieuses.

Nous tenons à rappeler que nous parlons de COVID long lorsque les symptômes quels qu'ils soient persistent au delà de 4 semaines. Dans ce cas, alertez votre médecin. N'hésitez pas également à consulter le site [ameli.fr](https://www.ameli.fr) de l'assurance maladie où vous trouverez des indications complètes et précises

Si comme nous l'espérons vous n'êtes pas concernés, vous pouvez reprendre une activité physique et sportive de façon extrêmement progressive en privilégiant l'augmentation de la durée avant l'augmentation de l'intensité.

Toute manifestation anormale devra être signalée à son médecin.

Retrouvez la graduation de reprise recommandée par l'ordre des masseurs-kinésithérapeutes :

PHASE 1



PHASE 2



PHASE 3



PHASE 4



DÉTAILS DES 4 PHASES



REPRISE DU SPORT APRÈS COVID BÉNIN À MODÉRÉ SANS HOSPITALISATION

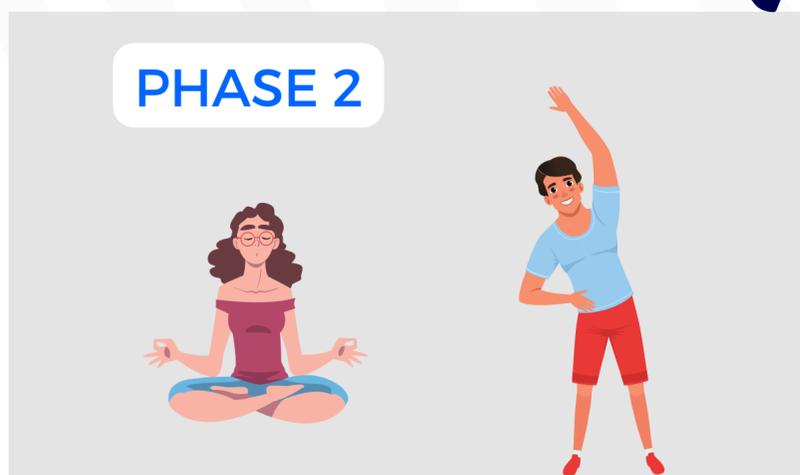
4 PHASES À SUIVRE :

Respecter 7 jours de repos après la disparition des symptômes en se limitant à : levers fréquents, marche douce, étirements légers



Reprise très douce de l'activité physique : exercices doux, marche à rythme plus soutenu, tâches de la vie courante.

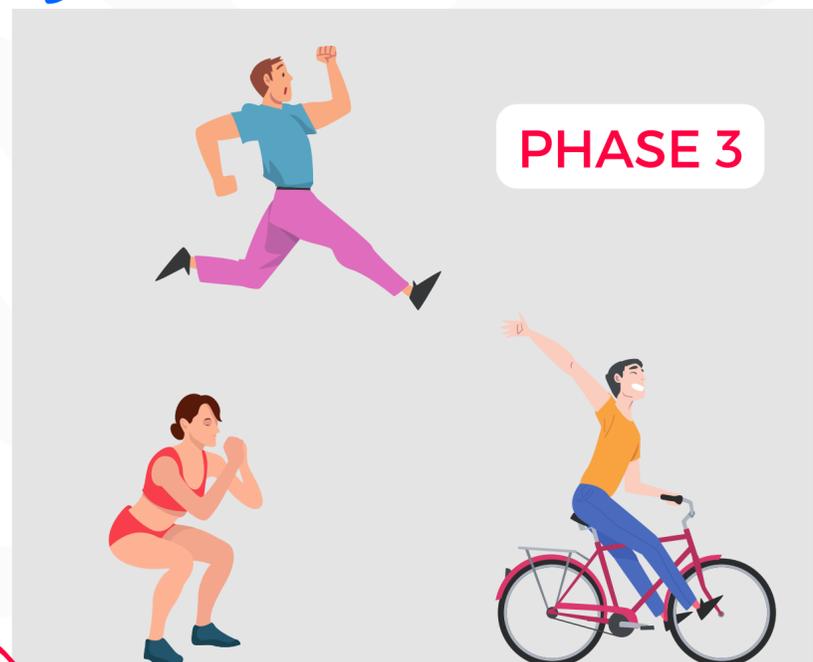
Objectif : marcher 30min d'affilée sans être essoufflé ni fatigué.



Reprise des activités sportives en aérobie et des exercices de renforcement musculaire.

Exemple : courir 5min d'affilée, faire une pause d'1min puis courir à nouveau 5min puis faire quelques exercices de renforcement comme des squats.

Objectif : réussir à faire une session de 30min d'activité dont vous récupérez après une heure de repos.



Augmentation de l'intensité et de la durée.

Objectif : réussir à s'entraîner un jour sur deux sans difficulté ni fatigue. Une fois cet objectif atteint, vous pourrez reprendre votre activité habituelle

