



একজন ফিজিওথেরাপিস্ট প্রদত্ত এক্সারসাইজ চিকিৎসা পরিকল্পনা কোভিড-১৯ থেকে আরোগ্য পেতে সহায়তা করতে পারে।



কোভিড-১৯ থেকে সুস্থ হতে, আপনার প্রয়োজনের সাথে মিলিয়ে ফিজিওথেরাপি এক্সারসাইজ আপনার চিকিৎসার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। শরীরের অঙ্গসঞ্চালন ও এক্সারসাইজ বিশেষজ্ঞ হিসেবে ফিজিওথেরাপিস্টরা, কীভাবে আপনি ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা অনুশীলন করবেন, সে সম্পর্কে আপনাকে দিকনির্দেশনা দিয়ে সহায়তা করতে পারেঃ



- ফিটনেস বৃদ্ধি করতে
- শ্বাসকষ্ট হ্রাস করতে
- পেশী শক্তি বৃদ্ধি করতে
- শারীরিক ভারসাম্য এবং সমন্বয় এর উন্নতি করতে
- আপনার চিন্তাভাবনা এর উন্নতি করতে
- মানসিক চাপ কমাতে এবং মনের ভাব এর উন্নতি করতে
- আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি
- আপনার শারীরিক শক্তি এর উন্নতি করতে

আপনাকে শক্তিসামর্থ্য এবং ফুসফুসকে পুনরুদ্ধার করতে এবং আপনার অগ্রগতি অব্যাহত রাখতে মনে রাখতে সহায়তা করার জন্য যথা সম্ভব সক্রিয় থাকার চেষ্টা করুন

যদিও বিশ্রাম নেয়াটা গুরুত্বপূর্ণ, তবে ফিজিওথেরাপিস্টরা সামান্য আকারে দীর্ঘ সময় ধরে এক্সারসাইজ এর বদলে নিয়মিত ভাবে সংক্ষিপ্ত আকারে এক্সারসাইজ করার পরামর্শ দিয়ে থাকেন। এই এক্সারসাইজগুলো অনুশীলন করা যেতে পারেঃ

- বসা থেকে দাঁড়ানো
- পা মিলিয়ে মার্চ করা
- সিঁড়ি বেয়ে ওঠা ও নামা
- হাটাহাটি করা
- গোড়ালির উপর ভর করে দাঁড়ানো
- পায়ের পাতার উপর ভর করে দাঁড়ানো
- এক পায়ে দাঁড়ানো
- দেয়ালে চাপ দেয়ার চেস্টা করা



ফিজিওথেরাপি হচ্ছে কোভিড-১৯ থেকে আপনার আরোগ্য লাভের অন্যতম মূল চাবিকাঠি

আপনি যদি অসুস্থতা বোধ করেন, খুব বেশি ক্লান্ত-পরিশ্রান্ত বোধ করেন অথবা গুরুতর শ্বাসকষ্ট বোধ করেন, তাহলে এক্সারসাইজ করা বন্ধ করুন এবং একজন ফিজিওথেরাপিস্ট এর সাথে কথা বলুন।

পোস্ট-ভাইরাল ফ্যাটিগ সিনড্রোমঃ ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার পরবর্তী শারীরিক ও মানসিক অবসাদ এবং তার লক্ষণসমূহ কোভিড-১৯ থেকে আরোগ্য লাভ করা ব্যক্তিদের মধ্যে প্রায় ১০ শতাংশ রোগীর পোস্ট-ভাইরাল ফ্যাটিগ সিনড্রোম প্রকাশ পায়। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি সুস্থতা লাভ করছেন না, বা আপনি আরও খারাপ অনুভব করছেন, তাহলে আপনার ফিজিওথেরাপিস্ট বা স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সাথে কথা বলুন এবং পোস্ট-ভাইরাল ফ্যাটিগ সিনড্রোমের জন্য আপনাকে মূল্যায়ন করতে বলুন। পোস্ট-ভাইরাল ফ্যাটিগ সিনড্রোমে আক্রান্ত ব্যক্তিদের পুনর্বাসন চিকিৎসার জন্য বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা কৌশল প্রয়োজন হয়।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday