



ફિઝિયોથેરાપિસ્ટની કસરત / વર્કઆઉટ યોજના તમને COVID-19 માંથી સ્વસ્થ થવામાં મદદ કરી શકે છે



તમારી જરૂરિયાતો સાથે મેળ ખાતી કસરત એ COVID-19 થી તમારી સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિ નો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે ગતિ અને વ્યાયામના નિષ્ણાત તરીકે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને કસરત કેવી રીતે મદદ કરી શકે તે અંગે માર્ગદર્શન આપી શકે છે



- તંદુરસ્તીમાં સુધારો
- શ્વાસની તકલીફો ઓછી કરવા
- સ્નાયુઓની શક્તિમાં વધારો
- સંતુલન અને સંકલન સુધારે છે
- તમારી વિચારસરણી સુધારવા
- તણાવ ઓછો કરો અને મૂડમાં સુધારો કરો
- આત્મવિશ્વાસ કેળવો
- તમારી ઉર્જા સુધારવા

શક્ય તેટલું સક્રિય બનવાનો પ્રયત્ન કરો જેથી તમે શક્તિ અને તમારા ફેફસાં નું સ્વાસ્થ્ય પુનઃપ્રાપ્ત કરવામાં સહાય મેળવો અને તમારી પ્રગતિ પર નજર રાખવાનું યાદ રાખો

આરામ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે, તેમ છતાં ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ્સ ભલામણ કરે છે કે તમે લાંબા સત્રોને બદલે નિયમિત ટૂંકા બસ્ટ કસરત કરો આનો અભ્યાસ કરવાનો પ્રયાસ કરો

- ખુરસી પર થી ઉભા થવું - બેસવું
- સ્થળ પર ફરવું
- પગથિયા અથવા સીડી
- ચાલવું
- ઉભા થઇ ને એડી ઉંચકવી
- ઉભા થઇ ને પંજા ઉંચકવા
- એક પગ પર ઉભા રહેવું
- વોલ પુશ ઓફ



ફિઝિયોથેરાપી કોવિડ - 19 થી તમારી સાજા થવાં ની યાવી છે

જો તમે અસ્વસ્થતા અનુભવતા હો, ભારે થાક અથવા શ્વાસની તીવ્ર તકલીફનો અનુભવ કરો તો કસરત કરવાનું બંધ કરો અને તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે વાત કરો.

પોસ્ટ-વાયરલ ફટિગ સિન્ડ્રોમ

COVID-19 થી સ્વાસ્થ્ય પુનઃપ્રાપ્ત થતાં 10% લોકો પોસ્ટ વાયરલ ફેટિગ સિન્ડ્રોમ થઈ શકે છે (PVFS). જો તમને લાગે કે તમારું સ્વાસ્થ્ય સુધરી રહ્યું નથી, અથવા જો તમને કસરતથી ખૂબ અસ્વસ્થ લાગે છે, તો તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ અથવા હેલ્થકેર પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરો અને તેમને તમારા માટે પીવીએફએસ ચકાસણી કરવાનું કહેશો. પીવીએફએસથી સ્વાસ્થ્ય પુનઃપ્રાપ્ત કરવા માટે જુદા પ્રયત્નો આવશ્યક છે.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday