



# Fandaminana fampiasam-batana ataon'ny mpanarina ara-batana iray dia manampy anao ho sitrana tanteraka amin'ny COVID-19



Ny fampiasam-batana dia manana toerana lehibe amin'ny fahasitrananao, dingana ilaina mba hanarahamaso ny filanao. Izay no ilàna ny mpanarina ara-batana noho ny fahafehezany ny fihetsehana sy fampiasam-batana.



- Manatsara ny **toe-batana**
- Mampihena ny **fahasemporana**
- **Mampatanjaka** ny hozatra
- manatsara ny **fifandanjan-kery** sy ny **fandrindrana ny fihetsika**
- mampitony **ny saina**
- Mampihena ny **rarin-tsaina** sy ny **fitaintainana**
- mampitombo ny **fahatokisan-tena**
- manatsara ny **herim-batana**

**Miezaha havitrika mandrakariva arak'izay azo atao mba hampatanjaka anao sy hanasitrana ny havokavokao ary aza hadino ny mandrefy ny fivoaranao.**

Ilaina ny fialan-tsasatra. arka ny hevitr'ireo matihanina dia mety kokoa ny mampitsahatra matetika ny fihetseham-batana na ho elaela kokoa aza ny fotoana lany. Ireto no fampiasana azo atao:

- mitsanga-mitoetra
- mamindra amin'ny toerana voafetra,
- mikatra sy midina zana-tohatra
- mandeha
- mampakatra ny vodi-tongotra
- mampakatra ny loha-tongotra
- mijoro amin'ny tongotra an'ila
- manosika rindrina



**Ny fanarenana ara-batana dia lakilen'ny fahasitranana amin'ny COVID-19**

Raha mahatsiaro tsy metimety ianao, na mahatsiaro vizana loatra, na tsy avy miaina, atsaharo ny fampiasam-batana ary ilazao ny mpitsabo.

#### Havizanana avy amin'ny tsimok'aretina

Mihoatra ny 10% ny olona tratra ny COVID-19 sitran no maneho havizanana vokatry ny tsimok'aretina (PVSF). Raha mahatsiaro ho tsy mihasalama ianao na mahatsapa fa mandreraka anao loatra ny manao zavatra, ilazao ny mpitsabo mba hanaovana fanadihadiana sao havizannana vokatry ny tsimok'aretina no manjo anao. Hafa indray mantsy ny fomba fandraisana an-tanana izany.



**World  
Physiotherapy**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)