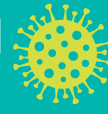


Ang Long COVID at rehabilitasyon



World
PT Day
2021



pagkahingal/sakit sa/
panikip ng dibdib



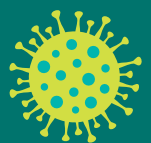
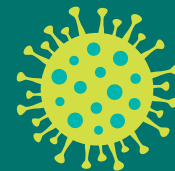
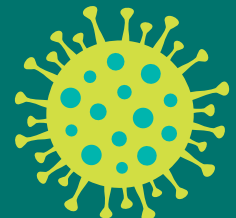
lubhang pagkapagod
(fatigue)/post-exertional
symptom exacerbation o
ang paglala ng sintomas
pagkatapos ng
pagkilos/paggalaw



problema sa
memorya/pag-alala at
konsentrasyon

Ang Long COVID ay may iba't ibang
presentasyon sa bawat tao.

Ang isang physiotherapist o
physical therapist (PT) ay
makakatulong mapamahalaan at
maibsan ang iyong mga nararanasang
sintomas na dulot ng Long COVID.



Ang preskripsyon/reseta ng ehersisyo para sa Long COVID ay dapat ibigay nang may pag-iingat para mapababa ang peligro o panganib at upang ang programa ng ehersisyo ay manatili para makatulong mapanumbalik ang kalusugan at hindi palalain ang kondisyon at sintomas ng isang indibidwal. Ang rehabilitasyon ay may pakay na maiwasan ang pagbaba ng oxygen saturation habang kumikilos o gumagalaw. Ang physiotherapist o physical therapist (PT) na dalubhasa sa panghinga ay maaaring makatulong sa mga taong may hyperventilation at sakit sa breathing pattern (kondisyon sa paghinga). **Ang graded exercise therapy ay hindi dapat gamitin, lalo na kapag ang tao ay mayroong post-exertional symptom exacerbation o ang paglala ng sintomas pagkatapos ng pagkilos/paggalaw.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday