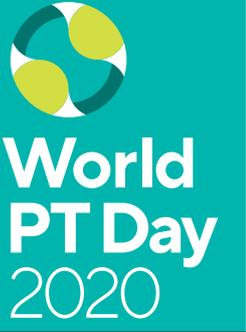


फिजियोथेरेपिस्ट की व्यायाम /कसरत योजना आपकी COVID-19 से रिकवरी में मदद कर सकती है



आपकी आवश्यकताओं से मेल खाता व्यायाम COVID-19 से आपकी रिकवरी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। संचलन और व्यायाम के विशेषज्ञ के रूप में, फिजियोथेरेपिस्ट आपका मार्गदर्शन कर सकते हैं कि व्यायाम कैसे मदद कर सकता है



- फिटनेस में सुधार
- सांस फूलना कम करें
- मांसपेशियों की ताकत में वृद्धि
- संतुलन और समन्वय में सुधार
- अपनी सोच में सुधार करें
- तनाव कम करें और मूड में सुधार करें
- आत्मविश्वास बढ़ाएँ
- अपनी ऊर्जा में सुधार करें

जितना हो सके उतना सक्रिय रहने की कोशिश करें ताकि आप ताकत हासिल कर सकें और अपने फेफड़ों को ठीक होने के लिए मदद मिले और अपनी प्रगति पर नज़र रखना याद रखें

हालांकि आराम करना महत्वपूर्ण है, फिजियोथेरेपिस्ट सलाह देते हैं कि आप नियमित रूप कम लंबे सत्रों के बजाय शॉर्ट बर्स्ट व्यायाम करें। इन का अभ्यास करने की कोशिश करें:

- कुर्सी से खड़े होना - बैठना
- मौके पर मार्च करना
- सीढ़ियाँसे ऊपर-नीचे
- पैदल चलना
- खड़े खड़े एड़ी उठाना
- खड़े खड़े पैर का पंजा उठाना
- एक पैर पर खड़ा होना
- वाल पुश ऑफ



फिजियोथेरेपी COVID-19 से आपके ठीक होने की कुंजी है

यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं, अत्यधिक थकान या सांस की गंभीर कमी का अनुभव करें, तो व्यायाम करना बंद करें और अपने फिजियोथेरेपिस्ट से बात करें

पोस्ट-वायरल फटीग सिंड्रोम

COVID -19 से उबरने वाले 10% लोगों में पोस्ट वायरल फटीग सिंड्रोम विकसित हो सकता है (PVFS)। यदि आपको लगता है कि आप सुधार नहीं कर रहे हैं, या यदि व्यायाम से आपको बहुत बीमार लग रहा है, अपने फिजियोथेरेपिस्ट या हेल्थकेयर चिकित्सक से बात करें और उन्हें आपके लिए PVFS मूल्यांकन करने के लिए कहें। PVFS से ठीक होने के लिए विभिन्न प्रयास प्रबंधन की आवश्यकता होती है।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday