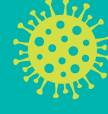


लड कोभिड र पुनर्स्थापना



World
PT Day
2021



सास फेर्न गाह्रो
हुने/छाति दुख्ने

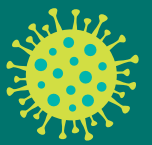
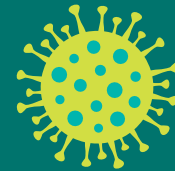
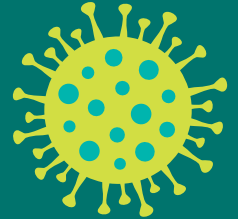


अत्यधिक थकान/पोस्ट-एक्जर्सनल
सिम्पटम एक्सासरर्बेशन



याद गर्न र
एकाग्रतामा समस्या

लड कोभिड सबैको लागि फरक
फरक हुन्छ।
एक फिजियोथेरापिस्टले
तपाईंको लड कोभिडको
लक्षणहरू प्रबन्ध गर्न
तपाईंलाई मद्दत गर्दछ।



जोखिम कम गर्न र व्यायाम कार्यक्रमहरू पुनर्स्थापनात्मक छन् भन्ने सुनिश्चित गर्न सावधानीका साथ लड कोभिडमा व्यायामको प्रिस्क्रिप्शन दिनुपर्दछ र व्यक्तिगत लक्षणहरू झन् बिगोर्नु हुँदैन। पुनर्स्थापनाको उद्देश्य काम गर्दा अक्सिजनको मात्रा कम हुनबाट रोक्नको लागि हुनुपर्छ। एउटा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी फिजियोथेरापिस्टको विशेषज्ञले छिटोछिटो सास फेर्न र श्वासप्रश्वासको ढांचामा समस्या छ या छैन भन्ने कुरामा सहयोग गर्न सक्दछ।

ग्रेडेड एक्सर्साइज थेरापी विशेष गरी पोस्ट-एक्जर्सनल सिम्पटम एक्सासरर्बेशन भएको बेलामा प्रयोग गर्नु हुँदैन।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday