लङ कोभिड र पुनर्स्थापना

World PT Day 2021

सास फेर्न गाह्रो हुने/छाति दुख्ने

अत्यधिक थकान/पोस्ट-एक्जर्सनल सिम्पटम एक्सासरबेशन

याद गर्न र एकाग्रतामा समस्या

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

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

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

World Physiotherapy

www.world.physio/wptday