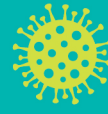


දීර්ඝ කාලීන COVID තත්ත්වය සහ පුනරුත්ථාපනය



World PT Day 2021



හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා/ පපුවේ වේදනාව

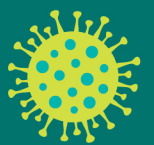
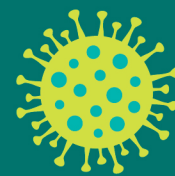
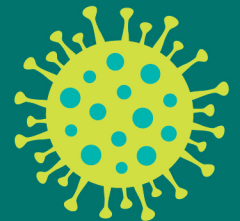


අධික තෙහෙට්ටුව/ වෙහෙසකාරී ක්‍රියාකාරකම් වලින් පසු රෝග ලක්ෂණ උග්‍රවීම



මනකය හා අවධානය යොමු කිරීම පිළිබඳ ගැටළු

දීර්ඝ කාලීන COVID තත්ත්වය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. භෞතචිකිත්සකවරයෙකුට ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණය කර ගැනීමට සහය ලබා දිය හැකිය.



දීර්ඝ කාලීන COVID තත්ත්වය සඳහා ව්‍යායාම නියම කිරීමේදී අවදානම අවම වන සේ කටයුතු කල යුතු අතර ව්‍යායාම වැඩිපටහන මඟින් පුද්ගලයා යථා තත්ත්වයට පත් කිරීමට සහ රෝග ලක්ෂණ නරක අතට පත්වීම වැළැක්වීමට වග බලා ගත යුතුය. පුනරුත්ථාපනයේ අරමුණ විය යුත්තේ වෙහෙසීමේදී ඔක්සිජන් අසංතෘප්ත වීම වැළැක්වීමයි. අධික වාතනය සහ හුස්ම ගැනීමේ රටාවේ ගැටළු තිබේ නම් විශේෂඥ භෞතචිකිත්සකවරයකුගේ උපකාර ලබා ගත හැක. විශේෂයෙන් වෙහෙසකාරී ක්‍රියාකාරකම් වලින් පසු රෝග ලක්ෂණ උග්‍ර වන විට, ශ්‍රේණිගතව සිදු කරන ව්‍යායාම (GET) භාවිත නොකල යුතුය.



World Physiotherapy

www.world.physio/wptday