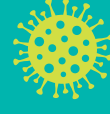


# लड कोभिड र पुनर्स्थापना



World  
PT Day  
2021



एक फिजियोथेरापिस्टले लड कोभिडको लागि पेसिंग र मुटुको दर अनुगमनद्वारा तपाइँको गतिविधिहरूको प्रबन्ध गर्न मद्दत गर्दछ।



गतिविधि व्यवस्थापन वा पेसिंग भनेको थकान र पोस्ट-एक्जर्सनल सिम्प्टम एक्सासरबेशन(पी.इ.एस.इ.)को प्रबन्ध गर्नका लागि एक सुरक्षित र प्रभावकारी हस्तक्षेप हुन सक्छ। मुटुको दर अनुगमन चाहीं थकान र पी.इ.एस.इ.को प्रबन्ध गर्न को लागि एक सुरक्षित र प्रभावकारी हस्तक्षेप हुन सक्छ।

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



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)