

# ۲- بيارغونه او اوږدمهاله کوډه

World  
PT Day  
2021

## بيارغونه څه شی ده؟



فده ېچ هډ هگ لوت هوی ولخادم د هنوغرای ب تیلعاف هروغ ېک ونوتیلعاف ینغرو هپ ېی ای لوک هتسرم هرس وکلخ د ، لوک هسالت ای ترو یلعا ، لوک هتسرم ېک ودیک هتجار هپ هت وکلخای ب هلې ب هپ ، ید لوک هسالت تیلعاف ای ېک نورل ینعم و اتش یم ، راک ، میلعت هپ ېچ لوکرو ای ترو یلخاو هخر ب ېک دنوژ .

خوندي او مؤثره بيارغونه د بيا رغونې بنسټيزه پړاو، او اساسي برخه ده. په اوږدمهاله واقعيو کې د بيارغونې برنامه بايد د هر فرد لپاره د علایمو ، اهدافو او غوره توپونو په



پام کې نیولو سره په جلا توگه تنظیم او برابره شي .

د روغتیا نړیوال سازمان وړاندیز کوي چې د بيارغونې پروسه بايد خلکو ته د ورځني فعالیتونو بيا پيل په اړه محافظتي لارښونه په مناسبه کچه چټکتیا چې د انرژي مصرف له مخې کنټرول او خوندي کیدی شي ورکړي. البته ، د موجوده نښو په پام کې نیولو سره ، او همدارنگه فعالیت ، دا بايد دومره دروند نه وي چې دا د ډیرې ستړیا او د نښو خرابیدو لامل شي.

د کوید ۱۹ څخه بیرته راگرځیدونکي خلکو بيا رغونه د هرچا لپاره توپیر لري، دلته ځینې شرایط دي چې کولی شي ستاسو تجربې غوره توضیح کړي:

د جدي پاملرنې څخه وروسته سندروم  
د ویروس خپریدو څخه وروسته ستړیا  
یوه غړي یا ارگان ته دایمي زیان  
مزمنه یا اوږدمهاله ناروغي  
په بېرته بيا راگرځېدنه.

د اهمه نده چې تاسو کومې نښې تجربه کوئ ، ستاسو فزیوتراپیسټ به تاسو سره د یو فرد په توگه چلند وکړي او تاسو سره به د درملنې پیل کولو دمخه د لامل پیژندلو کې مرسته وکړي.

د بيارغونې مؤثره مداخلې دا دي چې څنگه یو څوک کولی شي د دوی علایم په سمه توگه کنټرول او اداره کړي ، چې البته لاندې موارد پکې شامل دي: د فعالیت چټکتیا د زړه د ضربان څارنه

په ترتیب سره ، دا چې څنگه خپلې اړتیاوې په ښه توگه پوره کړو، یو فزیوتراپیسټ به تاسو سره د نورو روغتیايي کارمندانو په همکارۍ د ارزونې او بيارغونې برنامه د برخې په توگه کار وکړي، د لاندې نښو لامل د ټاکلو لپاره به مختلف ازموینې ترسره کړي ترڅو علایمو د زیاتوالي لاملونه پیدا او په ښه کړي:

دتنفس چټکتیا



سستي او ستړیا



د سینې درد



گینسیت



د زړه ضربان



د اکسیجن ټیټه کچه



ستړیا



د اوږدې ناروغۍ په حالت کې ، د تمرین سپارښتنې لپاره باید پاملرنه وشي ترڅو خطرونه را کم شي او ډاډ ترلاسه شي چې تمرین آرام دی او د شخص نښې نه خرابوي.

د بيا رغونې هدف بايد د تمرین پرمهال د اکسیجن جذب ، کچه او په بیرته راگرځولو ساتل وي. د تنفسي فزیوتراپی متخصص کولی شي تاسو سره د ډیرې هوا په اخیستلو او نورو تنفسي ستونزو نښې ترلاسه کولو کې مرسته وکړي.

هیڅکله د معالجه تدریجي تمرینونو زیاتولو میتود مه کاروئ ، په ځانگړي توگه د هغو کسانو لپاره چې د فعالیت وروسته د نښو د شدت راپور ورکوي.



World  
Physiotherapy

www.world.physio/wptday