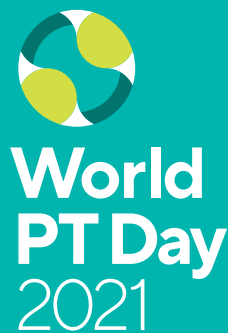


# COVID-и дарозмуддат ва тарзи тавонбахший он



## Тавонбахшӣ чист?

Тавонбахшӣ ин ҳамчун маҷмӯи чорабиниҳо мебошад, ки оид ба ҳаракат дар фаъолияти ҳаррӯза, дар алоҳидаги барқарорсозӣ шахсони ниёзманд, ба даст овардани потенциали худ ва имконият додани шахс барои таҳсил, кор, истироҳат ва нақшаҳои пурмазмунӣ ҳаёт.



Беҳатари ва таъсири тавонбахши ин яке аз қисматҳои асосии барқарорсозӣ мебошад.

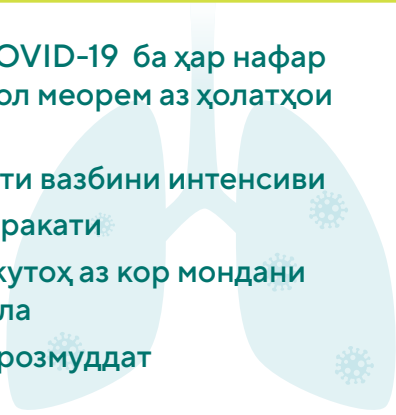


Тавонбахши барои нафарони COVID-и дарозмуддат ин аз ҳолати бемор нишонаҳои бемор ва мақсади бемор пешбини карда мешавад.

Ташкилоти Умумиҷаҳонии Тандурустӣ ба одамон тавсия ва илова мекунад, ки тавонбахши дар COVID-и дарозмуддат бояд фаъолиятҳои ҳаррӯзаро бо суръати мувофиқ нигоҳдоранд, ки барои қувати бемор хуб, беҳатар, барқарорсозии ба нишонаҳо пешбини шуда вобастаги аст ва бемор набояд ба дараҷаи хастагӣ ё бад шудани аломатҳо расад.

Тавонбахши баъд аз COVID-19 ба ҳар нафар ҳаргуна аст. Инчӯ мисол меорем аз ҳолатҳои бемор.

- баъд аз ҳолати вазбини интенсиви
- баъд аз беҳаракати
- бо муддати кӯтоҳ аз кор мондани узвҳои дохила
- COVID-и дарозмуддат



Вобастаги аз нишонаҳо ва ҳолат физиотерапевт шумора дар танҳои табобат мекунад ва қабл аз табобат тавонбахш бояд сабаби бемориро донанд.

Барқарорсозии таъсири худро барои ҳаракатҳои ҳарузина мерасонад ки вобастаги дорад:

- ҳаракатҳои ҳарузина
- нигоҳ кардани кори дил

Барои ба мақсади худ расидан, физиотерапевт бо дигар соҳаҳои тандурусти кор мекунад ин яке аз қисматҳои аз назар гузарондани бемор ва тавонбахши мебошад. Ҳаргуна озмоишҳо гузаронида мешавад барои фаҳмидан ва дарёфтани нишонаҳо ин ба мисли:



нафаскутоҳи



аз хуш рафтан



дард дар кафаси сина



сар чарх задан



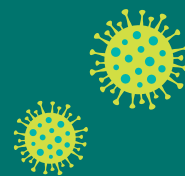
хуб набудани кори дил



паст будони ситуратсияи кислород



беҳаракати



Шахсеки гирифтори бемории COVID-и дарозмуддат мебошад варзиш дармони барои кам кардани хавфи бемори, барои хуб кардани ҳолати бемор ва барои бад накардани нишонаҳои бемори кумак мерасонад. Мақсади асоси тавонбахши ин бо хуби паҳн кардани кислород мебошад. Дар ин ҳолат бештар табиби тавонбахши роҳҳои нафас кумак мерасонад.

**Варзишдармони дар он ҳолат истифода бурда намешавад, ки бемор дар ҳолати вазнини баъд аз бемори аст.**



World  
Physiotherapy

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