


# مزمه COVID او بيارغونه

  
World  
PT Day  
2021



د اوږدې COVID سره ژوند کول؟  
ومومئ چې ستاسو فزيوتراپيست څنگه  
مرسته کولی شي

Shutterstock | mbframes

په اوږده COVID کې د تمرین توصیه باید د پاملرنې سره یوځای په نظر کې ونیول شي ترڅو خطر کم شي او ډاډ ترلاسه شي چې د تمرین برنامې بيارغونکي دي او د فرد نښې نه زیاتوي. بيارغونه باید په فعالیت کې د اکسیجن ضایع کیدو مخه ونیسي. د تنفسي متخصص فزيوتراپيست ممکن مرسته وکړي چېرې چې د هایپر وینتیلیشن او د تنفسي نمونو اختلالات شتون ولري.  
د تدریجي زیاتونې تمرین درملنه باید ونه کارول شي ، په ځانګړي توګه کله چې وروسته د نښو شدت د شتون څخه حکایت کوي.

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