



# ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਇਸ ਵਿਚ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਦੀ ਹੈ।



- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਸਾਹ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ
- ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਸੋਚ- ਸਮਝ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ
- ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ
- ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣਾ
- ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ

ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰਗਰਮ/ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ। ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਜਤਨ ਹੇਠ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬੈਠਣਾ - ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ
- ਇਕੇ ਬਿੰਦੂ/ਕਦਮ ਤੇ ਹਿਲਣਾ
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਤੁਰਨਾ
- ਅੱਡੀਆਂ ਚੁੱਕਣਾ
- ਉਂਗਲਾਂ ਚੁੱਕਣਾ/ ਹਿਲਾਉਣਾ
- ਇੱਕ ਲੱਤ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ
- ਕੰਧ ਦੇ ਨਾਲ ਹਲਕੇ ਡੰਡ ਮਾਰਨਾ



ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਤੀਬਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨੀ

ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 10% ਲੋਕ ਵਾਇਰਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕਾਵਟ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਪੀ.ਵੀ.ਐਫ.ਐਸ.) ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀ.ਵੀ.ਐਫ.ਐਸ. ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਪੀ.ਵੀ.ਐਫ.ਐਸ. ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।



World  
Physiotherapy

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