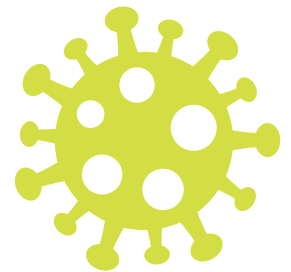
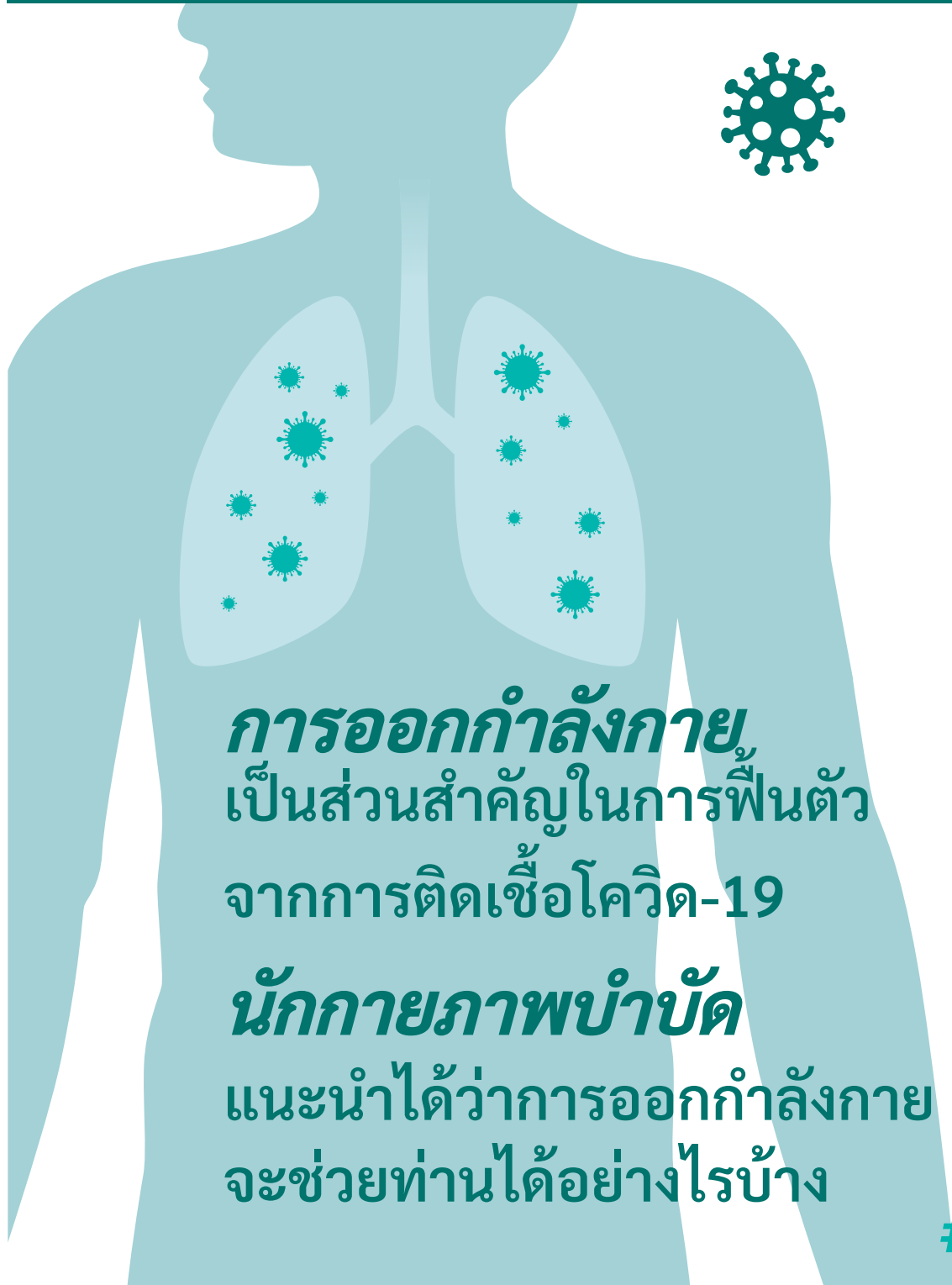


# กายภาพบำบัด หลังโควิด-19

  
World  
PT Day  
2020



**การออกกำลังกาย**  
เป็นส่วนสำคัญในการฟื้นตัว  
จากการติดเชื้อโควิด-19

**นักกายภาพบำบัด**  
แนะนำได้ว่าการออกกำลังกาย  
จะช่วยให้คุณได้อย่างไรบ้าง

[#worldptday](https://www.worldphysiotherapy.com/world-pt-day)

## กลุ่มอาการเหนื่อยล้าหลังจากติดเชื้อไวรัส

คนที่หายจากโควิด-19 ร้อยละ 10 อาจมีภาวะกลุ่มอาการเหนื่อยล้าหลังติดเชื้อไวรัส (post viral fatigue syndrome (PVFS)) หากท่านรู้สึกว่าร่างกายไม่ดีขึ้นหรือหากรู้สึกแยลง เมื่อทำกิจกรรมเคลื่อนไหวมาก สอบถามนักกายภาพบำบัดหรือบุคลากรสุขภาพ เพื่อประเมินว่าท่านมีภาวะนี้หรือไม่ การฟื้นฟูสภาพผู้ที่มีภาวะนี้แต่ละคนอาจต้องการการรักษาที่แตกต่างกัน



World  
Physiotherapy

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