



Mpangilio wa mazoezi kutoka kwa Mfiziotherapia husaidia ili upone mara baada ya kuugua



World
PT Day
2020

Mazoezi ni muhimu sana ili upone mara baada ya kuugua COVID – 19, yaliyopangiliwa vizuri kulingana na uhitaji wako. Kama wataalamu wa mjongo na mazoezi, Mfiziotherapia atakuongoza namna nzuri ambayo mazoezi yatakusaidia ili:



- Kuongeza uimara wa mwili
- Kupunguza shida ya kupumua
- Kuongeza nguvu ya misuli
- Kuimarisha usawa na uratibu wa mwili
- Kuimarisha uwezo wa kufikiri
- Kupunguza msongo na kuimarisha hisia
- Kuongeza uwezo wa kujiamini
- Kuimarisha nguvu ya mwili

Jaribu kuushughulisha mwili kadri uwezavyo ili ikusaidie kurejesha nguvu na isaidie mapafu kupona na kumbuka kujichunguza maendeleo yako kila wakati.

Ingawa ni muhimu kupumzika, Mfiziotherapia atakushauri ya kuwa unapaswa kufanya mazoezi kwa muda mfupi mara kwa mara kuliko kufanya mara chache ukitumia muda mwingi. Mazoezi ya kujaribu ni yafuatayo:

- Simama halafu Kaa
- Ruka ruka kuzunguka
- Panda ngazi na kushuka
- Tembea
- Nyanyua visigino
- Nyanyua vidole vya miguu
- Simamia mguu mmoja
- Sukuma ukuta



Tiba ya fiziotherapia ni muhimu ili upone mara baada ya kuugua COVID – 19.

Kama hujisikii vizuri, unahisi kuchoka or kushindwa kupumua kulikokithiri, usifanye mazoezi ongea na mfiziotherapia wako.

Uchovu utokanao na maambukizi ya virusi vya corona

Takribani 10% ya watu wanaopona huugua ugonjwa wa COVID – 19 na wanaweza kupata dalili za uchovu uliokithiri. Kama hupati nafuu kabisa, au kazi zinakufanya ujisikie vibaya zaidi, Ongea na Daktari au Mfiziotherapia na muulize ili achunguze zaidi kuhusu tatizo hili. Kutengemaa kwa watu wanaohisi uchovu uliokithiri mara baada ya maambukizi ya virusi vya corona inahitaji mbinu mbalimbali kutibu.a



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday