



COVID-19 இலிருந்து மீள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டின் உடற்பயிற்சி திட்டம் உங்களுக்கு உதவும்



COVID-19 இலிருந்து மீட்டெடுப்பதில் உடற்பயிற்சி ஒரு முக்கிய பகுதியாகும், இது உங்கள் தேவைகளுக்கு பொருந்தும் வகையில் வடிவமைக்கப்படும். இயக்கம் மற்றும் உடற்பயிற்சியில் நிபுணர்களாக இருக்கும் பிசியோதெரபிஸ்டுகள் உடற்பயிற்சி எவ்வாறு உதவக்கூடும் என்பதில் உங்களுக்கு வழிகாட்ட முடியும்



- உடல் இயக்க உருதியின் தகுதியை மேம்படுத்தும்
- மூச்சுத் திணறலைக் குறைக்கும்
- தசை வலிமையை அதிகரிக்கும்
- சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தும்
- உங்கள் சிந்தனையை மேம்படுத்தும்
- மன அழுத்தத்தை குறைத்து மனநிலையை மேம்படுத்தும்
- நம்பிக்கையை அதிகரிக்கும்
- உங்கள் ஆற்றலை மேம்படுத்தும்

உங்களால் முடிந்தவரை சுறுசுறுப்பாக இருக்க முயற்சிக்கவும், இருப்பின், இழந்த உடல் வலிமையை மீண்டும் பெறவும், உங்கள் நுரையீரல் தன்மையையும் தரத்தையும் மீட்க உதவும். உங்கள் உடல் உருதியின் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்க நினைவில் கொள்ளவும்.

உய்வெடுப்பது முக்கியம் என்றாலும், பிசியோதெரபிஸ்டுகள் நீங்கள் தொடர்ச்சியாக செய்ய வேண்டிய குறுகிய கால உடற்பயிற்சிகள் யாவும் மேற்கொள்ள பரிந்துரைப்பார்கள், குறைவான நீண்ட உடற்பயிற்சி அமர்வுகளை விட இந்த தொடர்ச்சியான குறுகிய கால உடற்பயிற்சிகள் இழந்த உடல் வலிமையை மீண்டும் பெற உதவும். நீங்கள் முயற்சிக்க வேண்டிய குறுகிய கால பயிற்சிகள்:

- உட்கார்ந்த பின் எழுந்து நிற்பது
- நின்ற இடத்திலேயே அணிவகுத்து நடப்பது
- படிக்கட்டுகளின் மேலே ஏறுவது
- நடைபயிற்சி
- குதிகால்கள் இரண்டையும் மேலே உயர்த்தி கீழே விடுதல்
- கால் பாதங்களின் முன் பகுதியையும் விரல்களையும் மேலே உயர்த்தி கீழே விடுதல்
- ஒற்றைக்காலில் சமநிலையில் நிற்பது
- சுவர் புஷோஃப் செய்தல்



COVID-19 இலிருந்து மீண்டு வர பிசியோதெரபி மிக முக்கியமானது நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், தீவிர சோர்வு அல்லது கடுமையான மூச்சுத் திணறலை அனுபவித்தால், உடற்பயிற்சியை நிறுத்தி உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டை அணுகி பரிந்துரைக்க கேளுங்கள் அல்லது பொதுவாக பேசுங்கள்

வைரஸ் தொற்கு பிந்தைய சோர்வு நோய்க்குறி

COVID-19 இலிருந்து மீண்டு வருபவர்களில் 10% வரை வைரஸ் தொற்கு பிந்தைய சோர்வு நோய்க்குறி உருவாகலாம் (PVFS). நீங்கள் வைரஸ் தொற்கு பின் உடல் சோர்விலிருந்து முன்னேற்றம் இல்லை என்று உணர்ந்தாலோ அல்லது செயல்பாடு மிகவும் மோசமாக இருப்பதாக உணர்ந்தாலோ, உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் அல்லது ஹெல்த்கேர் பயிற்சியாளரிடம் பேசுங்கள், உங்களை PVFS மதிப்பீடு செய்யுமாறு அவர்களிடம் கேளுங்கள். PVFS உள்ளவர்களின் புனர்மறுவாழ்வுக்கு வெவ்வேறு மேலாண்மை உத்திகள் தேவை



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday