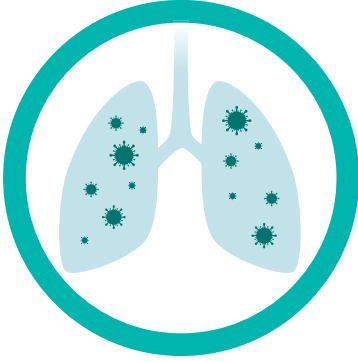




COVID-19 की गंभीर बीमारी के बाद आपकी रिकवरी



COVID -19 के गंभीर मामलों वाले लोगों को वेंटिलेशन / ऑक्सीजन सपोर्ट, लंबे समय तक स्थिरीकरण और बेड रेस्ट के प्रभाव से उबरने के लिए रिहैबिलिटेशन की आवश्यकता होगी। वे इससे पीड़ित हो सकते हैं:



- बिगड़ा हुआ फेफड़े का कार्य
- गंभीर मांसपेशियों की कमजोरी
- जोड़ों का अकड़ जाना
- थकान
- सीमित गतिशीलता और दैनिक कार्यों को करने की क्षमता
- प्रलाप और अन्य संज्ञानात्मक हानि
- निगलने और बातचीत करने में कठिनाई
- मानसिक स्वास्थ्य विकारों और मनोसामाजिक आधार की आवश्यकता



अस्पताल या अन्य सेटिंग में COVID -19 से गंभीर रूप से बीमार लोगों के रिहैबिलिटेशन में फिजियोथेरेपी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। इन लोगों को शारीरिक, भावनात्मक, संज्ञानात्मक और / या सामाजिक कामकाज में बाधा (गंभीर) का खतरा है।

फिजियोथेरेपिस्ट गंभीर COVID -19 से पीड़ित लोगों को ठीक करने के लिए शुरुआती और प्रवर्तमान रिहैबिलिटेशन में महत्वपूर्ण हैं। वे इस तरह से मदद कर सकते हैं:



एक गंभीर बीमारी से उबरने में समय लगता है - एक फिजियोथेरेपिस्ट उस प्रक्रिया के मार्गदर्शन में सक्षम होगा और उन लक्ष्यों को प्राथमिकता देगा जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं।
वे आपकी आवश्यकताओं का समर्थन करने के लिए मल्टीफंक्शनल टीमों के हिस्से के रूप में काम करेंगे।

- जल्दी से गतिमान (शारीरिक) करना और फिर से आगे बढ़ना
- सरल व्यायाम
- दैनिक जीवन की गतिविधियों को वापस करना
- फेफड़े का ठीक होना
- सांस की तकलीफ का प्रबंधन
- थकान का सामना करना
- सक्रिय होने और आराम करने के बीच संतुलन खोजना

एक फिजियोथेरेपिस्ट आपको व्यायाम करने की क्षमता बढ़ाने, शारीरिक गतिविधि को शामिल करने और दैनिक जीवन में आपकी वापसी में मदद कर सकता है

पोस्ट-वायरल फटीग सिंड्रोम

COVID -19 से उबरने वाले 10% लोगों में पोस्ट वायरल फटीग सिंड्रोम विकसित हो सकता है (PVFS)। यदि आपको लगता है कि आप सुधार नहीं कर रहे हैं, या यदि व्यायाम से आपको बहुत बीमार लग रहा है, अपने फिजियोथेरेपिस्ट या हेल्थकेयर चिकित्सक से बात करें और उन्हें आपके लिए PVFS मूल्यांकन करने के लिए कहें। PVFS से ठीक होने के लिए विभिन्न प्रयास प्रबंधन की आवश्यकता होती है।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday