

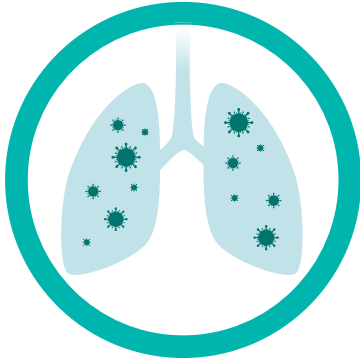


Ili upone mara baada ya kupata dalili kali za ugonjwa wa COVID – 19



Wagonjwa walio na dalili kali baada ya kupata COVID – 19 watahitaji tiba utengamao ili wapone kutokana na athari za upumuaji au msaada wa oksijeni, kulala kwa muda mrefu bila kuushughulisha mwili na kupumzika kitandani.

Wanaweza kuteseka kwa:



- Kuharibiwa kwa utendaji kazi wa mapafu
- Kupoteza nguvu ya misuli
- Kukakamaa kwa viungo
- Uchovu
- Kupungua kwa mwendo wa viungo na uwezo wa kufanya shughuli za kila siku
- Kukosa utulivu na kutokufikiri vizuri
- Kushindwa kumeza na kuongea kwa shida
- Magonjwa yanayoathiri afya ya akili na msaada wa kisaikolojia na jamii.



Fizioterapia huwa na msaada mkubwa kwa wagonjwa ili watengemae na hasa wenye dalili kali zitokanazo na ugonjwa wa COVID – 19 hospitalini na maeneo mengine. Wagonjwa huwa kwenye hatari ya kuathiriwa zaidi kimwili, kihisia, kiakili na kijamii.

Mfizioterapia ni taaluma muhimu tangu siku za awali lakini pia kadri siku zinavyoendelea katika mchakato mzima ili utengemae na upone mara baada ya kuugua COVID – 19.

Wao husaidia kwa:



Itachukua muda ili kupona mara baada ya kupata dalili kali za ugonjwa wa corona. Mfizioterapia atakuongoza katika mchakato na kuweka vipaumbele ili ufikie malengo yaliyo muhimu kwetu. Hufanya kazi kama moja ya taaluma za afya ili kukusaidia kulingana na mahitaji yako.

- Kunyoosha viungo mapema na kurejesha mwendo wa viungo
- Mazoezi mepesi
- Kurejesha uwezo wa kurejea kwenye shughuli za kila siku
- Kusaidia mapafu yapone
- Kutibu shida ya kupumua
- Namna ya kufanya kujikinga na uchovu
- Kutafuta usawa kati ya kuushughulisha mwili na kupumzika

Mfizioterapia atakusaidia kulingana na uwezo wako ufanye mazoezi, kujumuisha shughuli za kila siku na uweze kurejea katika hali ya kawaida

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 Mfizioterapia 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