



فزیوتھراپسٹ کی طرف سے بتائی جانے والی ورزش کرونا وائرس سے بحالی میں مدد کر سکتی ہے۔



World
PT Day
2020

کرونا وائرس سے بحالی کے لیے ورزش کا اہم کردار ہے۔ فزیوتھراپسٹ آپ کو صحیح ورزش کے حوالے سے رہنمائی کر سکتا ہے۔
ورزش سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہو سکتے ہیں:



سانس لینے میں دشواری کا کم ہونا

پٹھوں کی طاقت بڑھانا

توازن میں بہتری لانا

سوچنے کی صلاحیت کو بڑھانا

خود اعتمادی لانا

قوت موافقت بڑھانا

قوت موافقت اور پھیپھڑوں کی بہتری کے لیے زیادہ سے زیادہ جسمانی سرگرمیوں کا حصہ بنیں۔

بے شک آرام کرنا ضروری ہے مگر متواتر وقفے کے ساتھ ورزش کرنا بہتر ہے۔ فزیوتھراپسٹ آپ کو مندرجہ ذیل ورزش بتا سکتا ہے:

سرھٹیاں چڑھنا

نقطوں کے اوپر چلنا

اٹھک بیٹھک کرنا

ایڑیوں کے بل کھڑے ہونا

ایک ٹانگ پر کھڑے ہونا

پاؤں کے پنوں کے بل کھڑے ہونا

دیوار پر دونوں ہاتھ رکھ کر آگے پیچھے حرکت کرنا / زور لگانا



فزیوتھراپی کرونا وائرس کے بعد بحالی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

دوران ورزش تھکاوٹ کا احساس اور سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی تو فوراً اپنے تھراپسٹ سے رابطہ کریں۔

پوسٹ وائزل فلگ سندروم (PVFS) COVID-19 سے صحت یاب ہونے والے 10% لوگوں میں پوسٹ وائزل فلگ سندروم کی علامات ظاہر ہو سکتی ہے۔ اگر آپ بہتر محسوس نہیں کر رہے ہیں یا اگر کام کرنے بعد تھکاوٹ کا احساس ہونے لگے تو آپ اپنے فزیوتھراپسٹ یا صحت کے سہولت کار سے رابطہ کریں تاکہ وہ آپ کی PVFS کے حوالے سے جائزہ لے اور بہتر رہنمائی کرے۔



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday