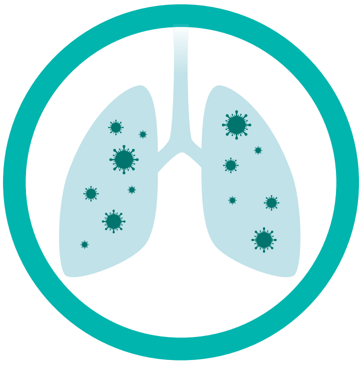
कोविड-१९ च्या गंभीर संसर्गापासून आपली मुक्तता

World PT Day 2020

ज्या व्यक्तींना कोविड-१९ चा गंभीर संसर्ग झाला आहे त्यांना, कृत्रिम श्वासोच्छवास, प्राणवायू सहाय्य, प्रदीर्घ अचलीकरण व अती आरामामुळे होणाऱ्या शारीरिक बदलांवर पुनर्वसन उपचारांची गरज असते. त्यांना पुढील बदल जाणवू शकतात:



- **फुफ्फुसांची कार्यक्षमता** खालावणे
- तीव्र **स्नायूंची कमजोरी**
- सांधे **स्तब्धता**
- थकवा
- मर्यादित **गमनशीलता** व दैनिक कार्यक्षमता कमी होणे
- गोंधळलेपणा आणि इतर **मानसिक आजार**
- **गिळण्यास** व बोलण्यास त्रास होणे
- **मानसिक** आजार व सामाजिक व मानसिक आधाराची गरज

रुग्णालयातील अथवा इतर ठिकाणांमधील कोविड-१९ च्या गंभीर संसर्गग्रस्त रुग्णांच्या पुनर्वसनामध्ये भौतिकोपचारतज्ज्ञ हे महत्त्वाची भूमिका बजावू शकतात. ह्या व्यक्तींच्या शारीरिक, भावनिक, मानसिक आणि/किंवा सामाजिक कार्यक्षमतेवर (गंभीर) मर्यादा येण्याचा धोका असतो

भौतिकोपचारतज्ज्ञ हे कोविड-१९ च्या गंभीर रुग्णांच्या प्राथमिक अथवा नित्य पुनर्वसन प्रक्रियेमध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतात. ते पुढीलप्रमाणे मदत करू शकतात:

गंभीर आजारांतून बरे होण्यास वेळ लागतो - या प्रक्रियेत आपले लक्ष्य ठरविण्यासाठी व त्यांचा अग्रक्रम ठरविण्यासाठी भौतिकोपचारतज्ज्ञ आपल्याला मार्गदर्शन करू शकतो.
ते विविध आरोग्य तज्ज्ञांचा समूह बनवून आपल्या आवश्यकता पूर्ण करण्यासाठी प्रयत्न करतात.

- त्वरित **गमनशीलता** व पुन्हा कार्यरत होण्यास मदत करणे
- सोपे **व्यायाम**
- दैनिक **कार्य** सुरू करणे
- फुफ्फुसांची क्षमता **सुधारणे**
- श्वास **घेताना होणारा त्रास** कमी करणे
- थकवा **कमी** करण्यास मदत करणे
- आराम व कार्यशील **असण्यामधे** समतोल साधण्यास मदत करणे

आपण पुन्हा आपल्या दैनंदिन आयुष्यात परतण्यासाठी, आपल्या जीवनात शारीरिक व्यायाम सामावून घेण्यासाठी व आपली व्यायामाची क्षमता सुधारण्यासाठी एक भौतिकोपचारतज्ज्ञ आपल्याला नक्कीच मदत करू शकतो.

संसर्गोत्तर थकवा

कोविड-१९ च्या संसर्गामधून बरे होणाऱ्या १०% लोकांमधे संसर्गोत्तर थकव्याचा (पी. व्ही. एफ. एस.) त्रास होऊ शकतो. जर आपल्याला तब्येतीत सुधार जाणवत नसेल, किंवा हालचालींमुळे तब्येत बिघडत असेल, तर आपल्या भौतिकोपचारतज्ज्ञाशी किंवा वैद्यकीय तज्ञाशी संपर्क साधून पी. व्ही. एफ. एस. साठीची तपासणी करून घ्यावी. पी. व्ही. एफ. एस. च्या उपचारांसाठी विविध उपाययोजनांची गरज असते.

World Physiotherapy

www.world.physio/wptday