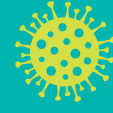


रिहैबिलिटेशन और लॉन्ग COVID



रिहैबिलिटेशन क्या है?

रिहैबिलिटेशन रोजमर्रा की गतिविधियों में कामकाज को अनुकूलित करने, व्यक्तियों को ठीक होने या समायोजित करने, उनकी पूरी क्षमता हासिल करने और शिक्षा, काम, मनोरंजन और सार्थक जीवन भूमिकाओं में भागीदारी को सक्षम करने के लिए प्रयासों के एक सेट के रूप में परिभाषित किया गया है।



सुरक्षित और प्रभावी रिहैबिलिटेशन स्वास्थ्य लाभ का एक मूलभूत हिस्सा है।

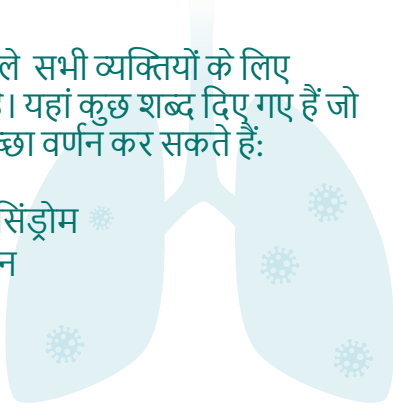
लॉन्ग COVID के लिए रिहैबिलिटेशन व्यक्ति के लक्षणों, लक्ष्यों और प्राथमिकताओं के आधार पर उसके अनुरूप होना चाहिए।



विश्व स्वास्थ्य संगठन की सिफारिश है कि लॉन्ग COVID रिहैबिलिटेशन में लोगों को रोजमर्रा की गतिविधियों को रूढ़िवादी रूप से फिर से शुरू करने के बारे में शिक्षित करना शामिल होना चाहिए, एक उचित गति से जो वर्तमान लक्षणों की सीमा के भीतर ऊर्जा के स्तर के लिए सुरक्षित और प्रबंधनीय हो, और परिश्रम को थकान के बिंदु पर या लक्षणों के बिगड़ने की ओर धकेला नहीं जाना चाहिए।

COVID-19 से ठीक होने वाले सभी व्यक्तियों के लिए रिहैबिलिटेशन अलग होता है। यहां कुछ शब्द दिए गए हैं जो आपके अनुभव का सबसे अच्छा वर्णन कर सकते हैं:

- पोस्ट-इंटेंसिव केयर सिंड्रोम
- वायरल के बाद थकान
- स्थायी अंग क्षति
- लॉन्ग COVID



आपके द्वारा अनुभव किए जाने वाले लक्षणों के बावजूद, आपका फिजियोथेरेपिस्ट आप से एक व्यक्ति के रूप में व्यवहार करेगा और उपचार शुरू करने से पहले अंतर्निहित कारण को जान लेगा।

लक्षणों के स्व-प्रबंधन का समर्थन करने के लिए प्रभावी रिहैबिलिटेशन में शामिल हो सकते हैं:

- गतिविधि पेसिंग
- हृदय गति की निगरानी

आपकी आवश्यकताओं को सर्वोत्तम रूप से पूरा करने के लिए, एक फिजियोथेरेपिस्ट आपके मूल्यांकन और रिहैबिलिटेशन कार्यक्रम के हिस्से के रूप में अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ काम करेगा। लक्षणों के कारण को समझने और खोजने के लिए विभिन्न परीक्षण किए जा सकते हैं जैसे:



सांस फूलना



छाती में दर्द



दिल की घबराहट



थकान



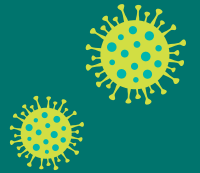
बेहोशी या बेहोशी महसूस करना



चक्कर आना



कम ऑक्सीजन संतृप्ति



जोखिम को कम करने के लिए और यह सुनिश्चित करने के लिए कि व्यायाम कार्यक्रम पुनर्स्थापनात्मक हैं और व्यक्ति के लक्षणों को बदतर नहीं बनाते हैं, लॉन्ग COVID में व्यायाम का प्रिस्क्रिप्शन बनाना चाहिए। रिहैबिलिटेशन का उद्देश्य परिश्रम के दौरान ऑक्सीजन की कमी को रोकना होना चाहिए। एक विशेषज्ञ श्वसन फिजियोथेरेपिस्ट मदद कर सकता है जहां हाइपरवेंटिलेशन और श्वास पैटर्न विकारों के लक्षण हैं। ग्रेडेड एक्सरसाइज थेरेपी का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए, खासकर जब पोस्ट-एक्सर्सनल लक्षण एक्ससेर्बेशन /PESE मौजूद हो।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday