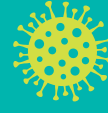


# लॉन्ग COVID और रिहैबिलिटेशन



World  
PT Day  
2021



सांस की तकलीफ/  
सीने में दर्द

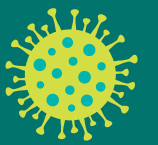
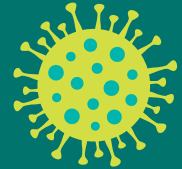
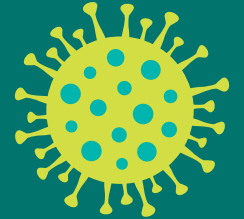


अत्यधिक थकान /  
Post-exertional symptom  
exacerbation (PESE)



स्मृति और एकाग्रता  
के साथ समस्याएं

लॉन्ग COVID हर किसी के  
लिए अलग होता है।  
एक फिजियोथेरेपिस्ट आपके  
लॉन्ग COVID के लक्षणों को  
प्रबंधित करने में आपकी मदद  
कर सकता है।



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 व्यायामका 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](http://www.world.physio/wptday)