



पुनर्स्थापना र लड कोभिड



पुनर्स्थापना भनेको के हो?

पुनर्स्थापना भनेको दैनिक गतिविधिहरूमा कार्य अनुकूलन गर्न, व्यक्तिहरूलाई पुनः प्राप्ति वा समायोजन हुन, आफ्नो पूर्ण क्षमता हासिल गर्न र शिक्षा, काम, मनोरञ्जनका साथसाथै अर्थपूर्ण जीवनका भूमिकाहरूमा संलग्न हुनका लागि सहयोग गर्न गरिने हस्तक्षेपहरूको एउटा सेट हो।



रक्षित र प्रभावकारी पुनर्स्थापना ठिक हुनको लागि एक आधारभूत अंश हो। लड कोभिडका लागि पुनर्स्थापना व्यक्तिहरूको अनुरूप उनीहरूका लक्षणहरू, लक्षहरू र प्राथमिकताहरूको आधारमा हुनुपर्दछ।



लड कोभिडको पुनर्स्थापना अन्तर्गत मान्छेहरूलाई आफ्ना दैनिक क्रियाकलापहरू विस्तारै उपयुक्त गतिमा सिकाउने जुन वर्तमान लक्षणहरूको सीमाभित्रको शक्तिको स्तरका लागि सुरक्षित र व्यवस्थित होस्, यसका साथसाथै परिश्रम चाही थकान अथवा लक्षण झन् बिगाने बिन्दुमा धक्का पर्ने गरी हुनुहुदैन भन्ने कुराहरू संलग्न हुनुपर्छ भनेर विश्व स्वास्थ्य संगठनले सिफारिस गर्दछ।

कोभिड-१९बाट ठिक हुँदै गरेका व्यक्तिहरूमा पुनर्स्थापना सबैको लागि फरक हुन्छ। यहाँ केहि बुँदाहरू छन् जुन तपाईंको अनुभवलाई राम्रोसँग वर्णन गर्न सक्दछ:

- पोस्ट इन्टेन्सिभ क्येर सिन्ड्रोम
- भाइरल भएपछिको थकान
- स्थायी रूपमा अंग क्षति
- लामो समय सम्मको कोभिड

तपाईंले अनुभव गर्ने लक्षणहरूको बाबजुद तपाईंको फिजियोथेरापिस्टले तपाईंलाई एक व्यक्तिको रूपमा व्यवहार गर्नेछ र उपचार सुरु गर्नु अघि त्यसको अन्तर्निहित कारण थाहा पाउनेछ।

लक्षणहरूको स्व-व्यवस्थापनलाई समर्थन गर्न प्रभावकारी पुनर्स्थापनाका हस्तक्षेपहरूमा यी कुराहरू समावेश हुन सक्छ:

- क्रियाकलापलाई गति दिने
- मुटुको धडकनका गति अनुगमन गर्ने

तपाईंको आवश्यकतालाई उत्तम रूपमा पूरा गर्नको लागि, फिजियोथेरापिस्टले अन्य स्वास्थ्य कर्मीहरूसँग तपाईंको मुल्यांकन र पुनर्स्थापना कार्यक्रमको एक भागको रूपमा काम गर्नेछ। लक्षणहरूको कारण बुझ्न र पत्ता लगाउन विभिन्न परीक्षणहरू गर्न सकिन्छ जस्तै:



सास फेर्न गाह्रो हुने



वेहोस महसुस हुने वा वेहोस हुने



छाती दुख्ने



चक्कर लाग्ने



मुटुको धडकन बढ्ने



अक्सिजनको मात्रा कम हुने



थकान महसुस हुने



लड कोभिडमा जोखिम कम गर्न र व्यायाम कार्यक्रमहरू पुनर्स्थापनात्मक छन् र व्यक्तिगत लक्षणहरू झन् नबिगारोस् भनेर सुनिश्चित गर्न सावधानीका साथ व्यायामको प्रिस्क्रिप्शन दिनु पर्दछ। पुनःस्थापनाको उद्देश्य श्रमको बेलामा अक्सिजनको खपतलाई रोक्नको लागि हुनु पर्छ। एउटा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी फिजियोथेरापिस्टको विशेषज्ञले छिटोछिटो सास फेर्ने र श्वासप्रश्वासको ढाँचामा समस्या छ या छैन भन्ने कुरामा सहयोग गर्न सक्दछ।

गेडेड एक्सर्साइज थेरापी विशेष गरी पोस्ट-एक्जर्सनल सिम्पटम एक्सर्सरबेशन भएको बेलामा प्रयोग गर्नु हुँदैन।



World Physiotherapy

www.world.physio/wptday