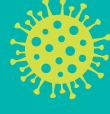


طویل کرونا وائرس بیماری اور بحالی



World
PT Day
2021



فزیوتھراپسٹ آپ کے دل کی دھڑکن کی شرح
کی نگرانی کرتے ہوئے آپ کی سرگرمیوں
کو منظم کر سکتا ہے۔



سرگرمیوں کو ترتیب اور صحیح طریقے سے انجام دینا تھکاوٹ اور ورزش کے بعد علامات میں اضافہ (PESE) کا سب سے موثر اور محفوظ حل ہے۔ دل کی دھڑکن کی شرح کی نگرانی تھکاوٹ اور ورزش کے بعد علامات میں اضافہ (PESE) کا موثر اور محفوظ طریقہ علاج ہے۔ گریڈڈ ورزش کا استعمال نہیں ہونا چاہیے خاص طور پر جب ورزش کرنے سے علامات میں اضافہ ہو رہا ہو۔



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday