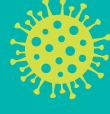


# طویل کرونا وائرس بیماری اور بحالی



World  
PT Day  
2021



طویل کرونا وائرس بیماری کے ساتھ زندگی؟  
فزیوتھراپسٹ کیسے مدد کر سکتا ہے۔

Shutterstock | Imframes

ورزشوں کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ ورزشوں سے علامات اور زیادہ نہ بگڑ جائیں۔ بحالی کا مقصد آکسیجن کی کمی کو کم کرنا ہونا چاہیے۔ سانس لینے کا ایک ماہر فزیوتھراپسٹ ہائپر وینٹیلیشن اور سانس لینے میں دشواری کی علامات کو کم کرنے میں مدد کر سکتا 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](http://www.world.physio/wptday)