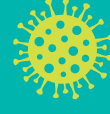


# लड कोभिड र पुनर्स्थापना



World  
PT Day  
2021



Shutterstock | Josu Ozkaritz

लड कोभिडसंग बाँचदै हुनुहुन्छ? तपाइँको फिजियोथेरापिस्टले कसरी मद्दत गर्न सक्छ पत्ता लगाउनुहोस्।

जोखिम कम गर्न र व्यायाम कार्यक्रमहरू पुनर्स्थापनात्मक छन् भन्ने सुनिश्चित गर्न सावधानीका साथ लड कोभिडमा व्यायामको प्रिस्क्रिप्शन दिनुपर्दछ र व्यक्तिगत लक्षणहरू झन् बिगार्नु हुँदैन। पुनर्स्थापनाको उद्देश्य काम गर्दा अक्सिजनको मात्रा कम हुनबाट रोक्नका लागि हुनुपर्छ। एउटा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी फिजियोथेरापिस्टको विशेषज्ञले छिटोछिटो सास फेर्ने र श्वासप्रश्वासको ढाँचामा समस्या छ या छैन भन्ने कुरामा सहयोग गर्न सक्दछ।

ग्रेडेड एक्सर्साइज थेरापी विशेष गरी पोस्ट-एकजर्सनल सिम्प्टम एक्सर्साइजेशन भएको बेलामा प्रयोग गर्नु हुँदैन।



World  
Physiotherapy

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