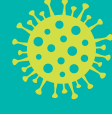


# طویل کرونا وائرس بیماری اور بحالی



  
World  
PT Day  
2021



Shutterstock | Josu Ozkaritz

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

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)