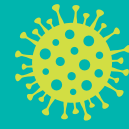


Hali endelevu ya UVIKO na Utengamao



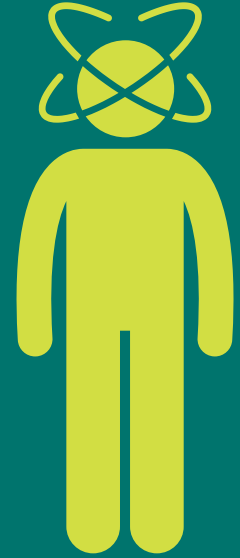
World
PT Day
2021



kushindwa kupumua/
kifua kuuma

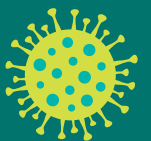
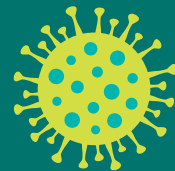
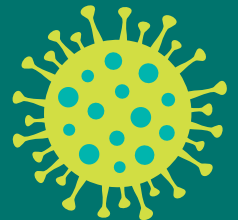


kuchoka kulikokithiri/
kuchoka baada ya kazi



kuupoteza kumbukumbu
na kukosa umakini

Hali endelevu ya UVIKO ni Tofauti kwa kila mtu. Mfiziotherapia anaweza kusaidia kuthibiti dalili endelevu za UVIKO



Maelekezo ya mazoezi ya kufanya kwa wagonjwa wenye hali ya endelevu ya UVIKO ni muhimu kufanyika kwa makini ili kupunguza madhara na kuhakikisha mpangilio unamsaidia mgonjwa kuona na si kuongeza dalili. Tiba ya utengamao inalenga kuzuia uchovu utokanao na kukosa kiwango cha kutosha cha oksijeni. Mfiziotherapia atakusaidia kujua zipi ni dalili za kupungua kwa kiwango cha oksijeni na matatizo yatokanayo na mfumo wa upumuaji. **Mazoezi yaliyopangiliwa yasifanyike endapo mgonjwa anapatwa na dalili za uchovu uliokithiri.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday