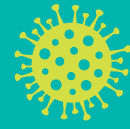


Hali endelevu ya UVIKO na Utengamao



World
PT Day
2021



**Kuishi na hali
endelevu ya UVIKO?
Fahamu ni jinsi gani
mfiziotherapia
anaweza kukusaidia**

Shutterstock | Carlos Gutierrez

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 kupona 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 yatoakanayo na mfumo wa upumuaji. **Mazoezi yaliyopangiliwa yasifanyike endapo mgonjwa anapatwa na dalili za uchovu uliokithiri.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday