การออกกำลังกายที่แนะนำโดยนักกายภาพบำบัด ช่วยการฟื้นตัวจากโควิด-19ได้

World PT Day 2020

การออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญในการฟื้นตัวจากโควิด-19 โดยสามารถออกแบบให้เหมาะกับท่าน นักกายภาพบำบัด ผู้เชี่ยวชาญด้านการเคลื่อนไหวสามารถแนะนำการออกกำลังสำหรับคุณ ในเรื่องเหล่านี้

- เพิ่มสมรรถภาพ
- ลดอาการหายใจลำบาก
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- เพิ่มการทรงตัวและช่วยให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว
- กระตุ้นการนึกคิด
- ลดความเครียดและทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น
- เพิ่มความมั่นใจ
- เพิ่มพลังชีพ

พยายามทำกิจกรรมให้มากเท่าที่จะทำได้ เพื่อช่วยร่างกายกลับมาแข็งแรง และฟื้นสภาพปอด เพิ่มการฝึกให้ก้าวหน้าขึ้นเสมอ

แม้ว่าการพักฟื้นจะสำคัญ นักกายภาพบำบัดแนะนำให้ท่านออกกำลังกายช่วงสั้นๆอย่างสม่ำเสมอ มากกว่าออกกำลังนานๆแต่น้อยครั้ง ลองออกกำลังกายด้วยการ

- ย่ำเท้าอยู่กับที่
- ก้าวขึ้นบันได
- เดิน
- เขย่งส้นเท้า
- เขย่งปลายนิ้วเท้า
- ยืนขาเดียว
- ดันกำแพง

กายภาพบำบัดเป็นกุญแจของการฟื้นตัวจากโควิด

หากท่านรู้สึกไม่สบาย เหนื่อยมาก หายใจลำบาก ให้หยุดออกกำลังกายและซักถามนักกายภาพบำบัด

กลุ่มอาการเหนื่อยล้าหลังติดเชื้อไวรัส

คนที่หายจากโควิด 19 ร้อยละ 10 อาจมีภาวะกลุ่มอาการเหนื่อยล้าหลังติดเชื้อไวรัส (postviral fatigue syndrome (PVFS)) หากท่านรู้สึกว่าร่างกายไม่ดีขึ้นหรือรู้สึกแย่ลงมาก เมื่อทำกิจกรรมเคลื่อนไหวมาก สอบถามนักกายภาพบำบัดหรือบุคลากรสุขภาพ เพื่อประเมินว่าท่านมีภาวะนี้หรือไม่ การฟื้นสภาพผู้ที่มีภาวะนี้แต่ละคนอาจต้องการวิธีรักษาที่แตกต่างกัน

World Physiotherapy

www.world.physio/wptday