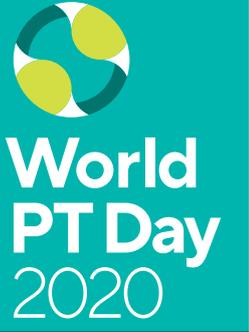


भौतिकोपचारतज्ज्ञांनी बनवलेले योग्य व्यायाम नियोजन आपल्याला कोविड-१९ च्या उपचारांमध्ये मदत करू शकते



आपल्या आवश्यकतेप्रमाणे योग्य असे व्यायाम कोविड-१९ च्या उपचारांमधील एक अत्यावश्यक अंग आहे. शारीरिक हालचाल व व्यायामतज्ज्ञ म्हणून भौतिकोपचारतज्ज्ञ, आपल्याला योग्य व्यायाम कसे फायदेशीर ठरू शकतील याबद्दल मार्गदर्शन करू शकतील



- शारीरिक तंदुरुस्ती वाढवतात
- श्वास घेण्यास त्रास होणे कमी होते
- स्नायूंची क्षमता वाढते
- तोल व समन्वय सुधारतो
- वैचारिक शक्ती वाढते
- मानसिक ताण कमी करून स्वभाव सुधारतो
- आत्मविश्वास वाढतो
- ऊर्जा वाढते

आपली शक्ती वाढविण्यासाठी व फुफ्फुसांची स्थिती सुधारण्यासाठी, जितके शक्य असेल तेवढे सक्रिय रहा तसेच आपल्या प्रगतीची नोंद ठेवायला विसरू नका

आराम नक्कीच महत्वाचा आहे परंतु, भौतिकोपचारतज्ज्ञ असे सुचवितात की आपण अनियमितपणे अती व्यायाम करण्यापेक्षा नियमितपणे थोडा थोडा व्यायाम करणे फायदेशीर ठरते. काही व्यायामांची उदाहरणे:

- बसून उठणे
- जागेवर कवार्डित करणे
- जिना अथवा पायरी चढणे
- चालणे
- टाचा उचलणे
- पायाच्या बोटांवर उभे रहाणे
- एका पायावर उभे रहाणे
- भिंतीवर जोर काढणे



कोविड-१९ च्या उपचारांमध्ये भौतिकोपचार एक महत्त्वाचे साधन आहे.

व्यामादरम्यान जर आपल्याला बरं वाटत नसेल, अतिशय थकवा जाणवत असेल अथवा श्वास घेण्यास त्रास होत असेल, तर व्यायाम थांबवून आपल्या भौतिकोपचारतज्ज्ञांशी संपर्क साधा

संसर्गात्तर थकवा

कोविड-१९ च्या संसर्गामधून बरे होणाऱ्या १०% लोकांमध्ये संसर्गात्तर थकव्याचा (पी. व्ही. एफ. एस.) त्रास होऊ शकतो. जर आपल्याला तब्येतीत सुधार जाणवत नसेल, किंवा हालचालींमुळे तब्येत बिघडत असेल, तर आपल्या भौतिकोपचारतज्ज्ञांशी किंवा वैद्यकीय तज्ज्ञांशी संपर्क साधून पी. व्ही. एफ. एस. साठीची तपासणी करून घ्यावी. पी. व्ही. एफ. एस. च्या उपचारांसाठी विविध उपाययोजनांची गरज असते.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday