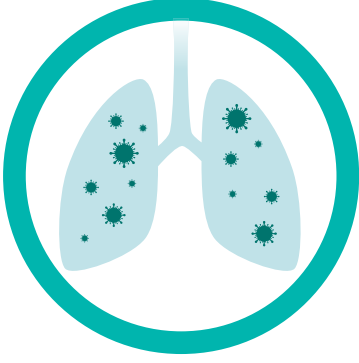




COVID-19 થી ગંભીર બીમારી પછી તમારી સ્વાસ્થ્ય ની પુનઃપ્રાપ્તિ



કોવિડ -19 ના ગંભીર કિસ્સાઓ ધરાવતા લોકોને લાંબા સમય સુધી પથારીવશ રહેવાની અસરો, વેન્ટિલેશન / ઓક્સિજન સપોર્ટની અસરોમાંથી સાજા થવા માટે રિહેબિલિટેશન ની જરૂર પડશે. તેઓ નીચે જણાવેલી અસરોથી પીડાતા હોઈ શકે છે:



- ફેફસાંનું ક્ષતિગ્રસ્ત કાર્ય
- સ્નાયુઓની તીવ્ર નબળાઇ
- સાંધા જકડાઈ જવા
- થાક
- મર્યાદિત ગતિશીલતા અને દૈનિક કાર્યો કરવાની ક્ષમતા
- ચિત્તભ્રમણા અને અન્ય જ્ઞાનાત્મક ક્ષતિઓ
- ગળવા માં અને બોલવામાં મુશ્કેલી
- માનસિક આરોગ્ય વિકાર અને માનસિક સામાજિક આધાર ની આવશ્યકતા



ફિઝિયોથેરાપી એ હોસ્પિટલમાં અથવા અન્ય સેટિંગમાં COVID-19 થી ગંભીર રીતે બીમાર લોકોના રિહેબિલિટેશનમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શકે છે. આ લોકો શારીરિક, ભાવનાત્મક, જ્ઞાનાત્મક અને / અથવા સામાજિક કાર્યમાં (ગંભીર) અવરોધનું જોખમ ધરાવે છે.

ગંભીર COVID-19 થી પીડાતા લોકોને સારવાર માટે પ્રારંભિક અને યાવુ રિહેબિલિટેશનમાં ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ્સ મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ આ રીતે મદદ કરી શકે છે:



ગંભીર બીમારીમાંથી સ્વસ્થ થવા માટે સમય લાગે છે એક ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તે પ્રક્રિયામાં માર્ગદર્શન આપશે અને તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ ધ્યેયને પ્રાધાન્ય આપશે. તેઓ તમારી જરૂરિયાતોને ટેકો આપવા માટે મલ્ટિ પ્રોફેશનલ ટીમોના ભાગ રૂપે કામ કરશે

- ઝડપથી શારીરિક ક્ષમતા પાછી મેળવવા અને ફરીથી આગળ વધવા માટે
- સરળ કસરત
- દૈનિક જીવન પ્રવૃત્તિઓ પર પાછા વળવું
- ફેફસાંની કાર્યો ની પુનઃપ્રાપ્તિ
- શ્વાસની તકલીફનું સંચાલન
- થાકનો સામનો કરવો
- સક્રિય રહેવા અને આરામ કરવા વચ્ચે સંતુલન શોધવું

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને તમારી કસરત કરવાની ક્ષમતા, શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રહેવાની અને દૈનિક જીવનમાં પાછા ફરવાની ક્ષમતામાં વધારો કરવામાં મદદ કરી શકે છે

પોસ્ટ-વાયરલ ફટિંગ સિન્ડ્રોમ

COVID-19 થી સ્વાસ્થ્ય પુનઃપ્રાપ્ત થતાં 10% લોકો પોસ્ટ વાયરલ ફેટિગ સિન્ડ્રોમ થઈ શકે છે (PVFS). જો તમને લાગે કે તમારું સ્વાસ્થ્ય સુધરી રહ્યું નથી, અથવા જો તમને કસરતથી ખૂબ અસ્વસ્થ લાગે છે, તો તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ અથવા હેલ્થકેર પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરો અને તેમને તમારા માટે પીવીએફએસ ચકાસણી કરવાનું કહેશો. પીવીએફએસથી સ્વાસ્થ્ય પુનઃપ્રાપ્ત કરવા માટે જુદા પ્રયત્નો આવશ્યક છે.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday