

# વિલંબિત COVID અને રિહેબિલિટેશન



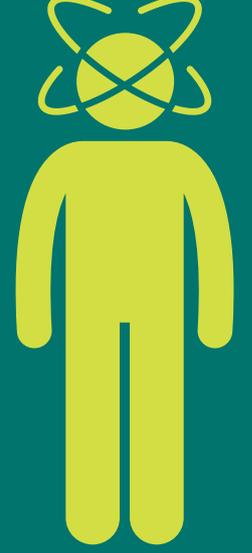
  
World  
PT Day  
2021



શ્વાસમાં તકલીફ  
/ છાતીમાં દુખાવો



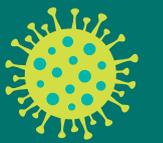
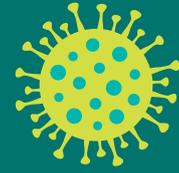
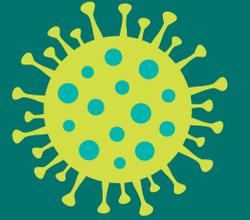
ભારે થાક / પોસ્ટ  
એક્સરશનલ લક્ષણમાં વધારો



યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા  
ની સમસ્યાઓ

## વિલંબિત COVID દરેક માટે જુદા હોય છે.

## ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને તમારા વિલંબિત COVIDના લક્ષણોને સંચાલિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.



કસરતથી જોખમ ઘટાડવા માટે અને વ્યક્તિના લક્ષણો વધુ ખરાબ ન થાય તેની ખાતરી કરવા માટે વિલંબિત COVID વ્યાયામ પ્રિસ્ક્રિપ્શનનો સંભાળપૂર્વક ઉપયોગ કરવો જોઈએ. રિહેબિલિટેશનનું લક્ષ્ય શ્રમ પરના ઓક્સિજનના ઘટાડાને અટકાવવાનું છે. હાયપરવેન્ટિલેશન અને શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિના વિકારના સંકેતો હોય ત્યાં શ્વાસન નિષ્ણાંત ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ મદદ કરી શકે છે.

ગ્રેડેડ કસરત ઉપચારનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ, ખાસ કરીને જ્યારે PESE લક્ષણ તીવ્રતા થી હાજર હોય.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)