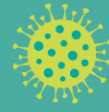


การฟื้นฟูสภาพ ภาวะลองโควิด



World
PT Day
2021



อาการหายใจไม่ทัน/
เจ็บหน้าอก

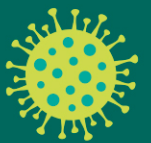
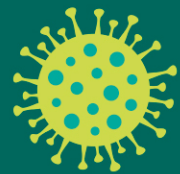
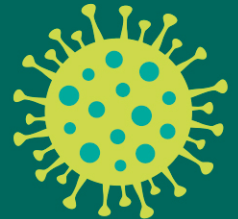


อาการหมดเรี่ยวแรง/
ภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกกำลังกาย



ปัญหาด้านความจำและสมาธิ

ภาวะลองโควิดมีอาการ
แตกต่างกันในแต่ละบุคคล
นักกายภาพบำบัดสามารถ
จัดการอาการลองโควิด
ของท่านได้



ต้องออกแบบโปรแกรมออกกำลังกายสำหรับภาวะลองโควิดอย่างพิถีพิถัน เพื่อลดความเสี่ยงและทำให้มั่นใจว่าโปรแกรมการออกกำลังกายนั้นสามารถฟื้นฟูสภาพทางกายได้โดยไม่ทำให้อาการแย่ลง การฟื้นฟูสภาพควรตั้งเป้าหมายไม่ให้ระดับออกซิเจนในร่างกายลดลงในขณะออกกำลังกาย นักกายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญทางระบบหายใจจะช่วยท่านได้มาก ในกรณีที่ท่านมีอาการหายใจถี่และภาวะรูปแบบการหายใจผิดปกติไม่ควรฝึกการออกกำลังกายแบบเพิ่มระดับความหนัก หากยังมีภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกกำลังกาย



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday