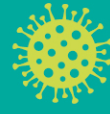


การฟื้นฟูสภาพ ภาวะลองโควิด




World
PT Day
2021



นักกายภาพบำบัด
สามารถช่วยออกแบบระดับ
การทำกิจกรรมของท่าน
ที่มีภาวะลองโควิดด้วยการ
กำหนดช่วงจังหวะการทำ
กิจกรรมและเฝ้าระวัง
อัตราการเต้นของหัวใจ



การจัดการกิจกรรมหรือการกำหนดช่วงจังหวะการทำกิจกรรม เป็นวิธีที่ทำให้ท่านปลอดภัยและสามารถควบคุมอาการอ่อนล้าและอาการกำเริบหลังการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเฝ้าระวังอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นวิธีการที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในการควบคุมความเมื่อยล้าและภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกกำลังกาย (PESE)
ไม่ควรฝึกการออกกำลังกายแบบเพิ่มระดับความหนัก หากยังมีภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกกำลังกาย



World
Physiotherapy
www.world.physio/wptday