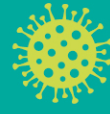


การฟื้นฟูสภาพ ภาวะลองโควิด



World
PT Day
2021



นักกายภาพบำบัดสามารถช่วยท่านได้ หากท่านมีภาวะลองโควิด

Shutterstock | Carlos Gutierrez

ควรกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายในภาวะลองโควิดด้วยความรอบคอบเพื่อลดความเสี่ยงและต้องมั่นใจว่าโปรแกรมการออกกำลังกายช่วยฟื้นฟูสภาพ และไม่ทำให้อาการของผู้ป่วยแต่ละคนแย่ลง การฟื้นฟูสภาพควรมีจุดมุ่งหมายเพื่อป้องกันการขาดออกซิเจนเมื่อออกกำลังกาย นักกายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญทางระบบหายใจจะช่วยให้คุณได้มาก ในกรณีที่ท่านมีอาการหายใจเหนื่อยและภาวะรูปแบบการหายใจผิดปกติ ไม่ควรฝึกการออกกำลังกายแบบเพิ่มระดับความหนัก หากยังมีภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกกำลังกาย



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday