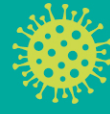


การฟื้นฟูสภาพ ภาวะลองโควิด




World
PT Day
2021

นักกายภาพบำบัด
สามารถช่วยได้
กรณีที่ท่านมีภาวะ
ลองโควิด



Shutterstock | Unai Huizi Photography

ควรกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายในภาวะลองโควิดด้วยความรอบคอบเพื่อลดความเสี่ยงและต้องมั่นใจว่าโปรแกรมการออกกำลังกายช่วยฟื้นฟูสภาพ และไม่ทำให้อาการของผู้ป่วยแต่ละคนแย่ลง การฟื้นฟูสภาพควรมีจุดมุ่งหมายเพื่อป้องกันการขาดออกซิเจนเมื่อออกกำลังกาย นักกายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญทางระบบหายใจจะช่วยให้คุณได้มาก ในกรณีที่ท่านมีอาการหายใจเกินและภาวะรูปแบบการหายใจผิดปกติไม่ควรฝึกการออกกำลังกายแบบเพิ่มระดับความหนัก หากยังมีภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกกำลังกาย



World
Physiotherapy
www.world.physio/wptday