कोविड -19 संक्रमण के बाद पुनर्वास



अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान

केशवराव खाड्ये मार्ग, हाजी अली

मुंबई - 400034

क्र. सं.	सूची	पृष्ठ सं.
1	सांस लेने की मुद्राएं एवं व्यायाम	4 - 9
2	माँसपेशियों एवं जोड़ों की समस्याएँ	10-19
3	ध्वनि एवं निगलने की समस्याएँ	20-21
4	ध्यान एवं स्मृति की समस्याएँ	22
5	दैनिक कार्यों में समस्याएँ	23-24
6	घबराहट / तनाव की समस्याएँ	25
7	संदर्भ	26

क्योंकि कोविड़ 19 शरीर के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है, इसलिए व्यक्ति को अपनी संक्रमण से पहले की स्थिति तक वापस लाने के लिए व्यापक पुनर्वास के प्रयास किए जाने चाहिए ।

किसी भी पुरानी बीमारी के इलाज को जारी रखें और विपरीत स्थिति में अपने चिकित्सक से परामर्श लें।



सांस लेने की मुद्रा और व्यायाम

कोविड **19** के बाद सांस फूलना सामान्य है।

घबराहट, सांस फूलने की समस्या को बढ़ाती है |

शांत रहें |

सांस फूलने की समस्या को कम करने की मुद्राएँ

1. करवट के बल ऊँचा लेटना



2. आगे की ओर झुक कर बैठना



3. आगे की ओर झुक कर बैठना



4. आगे की ओर झुक कर खड़े होना



5. पीठ का सहारा लेकर खड़े होना



सांस लेने की तकनीकें

1. नियंत्रित सांस लेना



एक हाथ को छाती पर और दूसरे को पेट पर रखें।

नाक से इस प्रकार सांस लें कि पेट पर रखा हुआ हाथ ऊपर उठे और इसके बाद मुँह से सांस को छोड़ें।

आराम से धीरे-धीरे सांस लें।

2. गतिशील श्वसन

गतिविधियाँ (जैसे - सीढ़ियाँ चढ़ना) से पहले नाक से सांस लें तथा चढ़ते समय मुँह द्वारा सांस छोड़ें।

सिकुड़े हुए होंठो से सांस छोड़ना

2 गिनने तक नाक से धीरे-धीरे सांस लें, अपने होंठों को सिकोड़ें और 4 गिनने तक सांस को मुँह से बाहर छोड़ें।



खंडित श्वास

अपने हाथों को अपनी छाती के ऊपर रखें, नाक से गहरी सांस लें और मुँह से सांस छोड़ें | **(Ex.1)**



अपने हाथों को अपनी छाती के निचले हिस्से के बगल में रखें, नाक से गहरी सांस लें और मुँह से सांस छोड़ें | **(Ex.2)**



वक्ष विस्तार व्यायाम

1. जब आपके हाथ ऊपर उठें तब नाक से सांस लें, जब आपके हाथ नीचे जाएँ तब मुंह से सांस छोड़ें |



2. अपने सिर के पीछे अपने दोनों हाथों को मिलाएँ, जब आपकी कोहनियों के बीच की दूरी बढ़े तो नाक से सांस लें तथा जब कोहनियाँ पास आयें तो मुँह से सांस छोड़ें |



3. अपने दोनों हाथों को आपने सिर से उपर उठाते समय नाक से सांस लें और हाथों को नीचे लाते समय मुँह से सांस छोड़ें |



इन्सेंटिव स्पायरोमेट्री

इन्सेंटिव स्पायरोमीटर एक उपकरण है जो फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने मे सहायता करता है ।

इसे प्रत्येक 2-3 घंटे में 15 बार दोहराएँ ।

नली को मुंह में पकड़कर मुंह से सांस अंदर खींचें|



गेंद को ऊपर उठाने के लिए अच्छी तरह से सांस लें|



जब तक हो सके आराम से सांस अंदर लेते रहें |



नली को हटाकर धीरे धीरे मुँह से सांस छोड़ें| प्रक्रिया को दोहराएं|



चेतावनी : अपने स्पायरोमीटर को दूसरों को प्रयोग न करने दें ।

शारीरिक व्यायाम

लाभ :

- ✓ आरोग्यता बढ़ाएँ |
- ✓ तनाव कम करें और मनोदशा सुधारें |
- ✓ संतुलन और समन्वय में सुधार करें |
- ✓ सांस लेने की समस्या को कम करें |
- ✓ मांसपेशीय शक्ति को बढ़ाएँ |

व्यायाम नियम :

1) हमेशा वार्म-अप करें |
2) आरामदायक कपड़े व जूते पहनें |
3) खाने के एक घंटे बाद
4) शरीर में पानी की कमी न होने दें |
5) शांत वातावरण में व घर के अंदर ही व्यायाम करें |

सावधानियाँ :

यदि आपको निम्न मे से कुछ महसूस हो तो तुरंत व्यायाम करना छोड़ें और डॉक्टर से संपर्क करें **:**

1) कमजोरी या उल्टी की स्थिति
2) सांस लेने की समस्या
3) चक्कर आना
4) जरूरत से ज्यादा पसीना आना / गीलापन होना
5) छाती मे अकड़न होना
6) दर्द का अचानक बढ़ जाना

व्यायाम करते समय के स्तर

1) बिना रुके पूरा वाक्य बोला जा सके तो → कठिन व्यायाम किया जा सकता है |
2) अगर बिलकुल भी नहीं बोल पा रहे तो → व्यायाम रोकें |
3) पूरा वाक्य एक या दो बार रुक कर बोला जा सके → वर्तमान व्यायाम जारी रखा जा सकता है |
   सांस फूलने की समस्या होने पर पृष्ठ **4** पर बताई गई सांस लेने की मुद्राओं का प्रयोग करें |

वार्म-अप व्यायाम :

अवधि = **5** मिनट दोहराना = **2-4** बार

1. कंधे उचकाना



2. कंधों को घुमना



3. दोनों ओर झुकना



4. घुटनों को उठाना



5. टखने को ऊपर- नीचे करना



6. टखने को घुमाना



आरोग्यता व्यायाम :

1) एक ही स्थान पर सिपाही की तरह चलना



जरूरत पड़ने पर कुर्सी का सहारा लिया जा सकता है |
प्रत्येक पैर से 10 बार दोहराएँ |

2) सीढ़ियाँ चढ़ना :



नीचे की सीढी का प्रयोग करें |
सहारे के लिए रेलिंग का प्रयोग किया जा सकता है |
प्रत्येक पैर से **10** बार दोहराएँ |

चलना

— जरूरत पड़ने पर वाकर, बैसाखी, या डंडे का प्रयोग किया जा सकता है |

— समतल जमीन पर चलना प्रारम्भ करें |

— धीरे-धीरे चलने की गति को तब तक बढ़ाएँ जब तक तेज़ चलना सहन किया जा सके (जब तक सांस रुकने जैसी स्थिति महसूस न होने लगे)

जॉगिंग या साइकिल चलाना

— आपने डॉक्टर की सलाह लेकर ही जॉगिंग या साइकिल चलाएँ |

बलवर्धक व्यायाम :

हफ्ते में 3 बार

3 सेट

प्रत्येक व्यायाम को 10 बार दोहराएँ |

प्रत्येक सेट के बीच मे 1-2 मिनट का अंतराल दें |

सांस फूलने में तकलीफ होने की स्थिति मे दोहरवों की संख्या कम करें |

यदि आप व्यायाम से सही हो रहे हैं तो डंबल के वजन को बढ़ाएँ |

व्यायाम का कठिन हिस्सा करने के लिए गहरी सांस लें व प्रयास के दौरान सांस छोड़ें |

यदि आपके पास डंबल नहीं है तो 1 से 1.5 लिटर की बोतल का प्रयोग करें |

1) बाइसेप्स कर्ल्स



2) दीवार को धक्का देना



3) भुजाओं को ऊपर नीचे करना



4) घुटनों को सीधा करना



5) खड़े होने व बैठने की प्रक्रिया



6) दीवार के सहारे उकडु बैठना व खडे होना



7) ऐड़ियाँ उठाना



शांत करने के व्यायाम :

अवधि **: 5** मिनट

एक ही स्थान पर धीमी गति से चलना **: 2** मिनट

वार्म-अप व्यायाम को दोहराना (बैठना/खड़े होना)

मांसपेशीय खिंचाव **:** 15-20 सेकंड्स के लिए हर खिंचाव कों रोककर रखें |

1) बाजू का खिंचाव



2) कंधे का खिंचाव



3) हैमस्ट्रिंग खिंचाव



4) पिंडली खिंचाव



5) क्वाड्स का खिंचाव



ध्वनि एवं निगलने की समस्याएँ

ध्वनि समस्याएँ

a) बोलते रहें |

b) यदि थक जाएँ तो रुक जाएँ |

c) बड़बड़ाएँ/चिल्लाएँ नहीं |

d) सांस फूलने में तकलीफ होने पर रुकें और सांस लेने की मुद्राओं का प्रयोग करें |

e) गुनगुनाना शुरू करें |

f) अन्य वैकल्पिक तकनीकें जैसे : लिखना या टेक्सटिंग का प्रयोग करें |

g) बार-बार पानी पीते रहें |

निगलने की समस्या :

1) सीधे बैठकर ही खाएं या पिये |

2) खाने के आधे घंटे बाद तक सीधे रहें |

3) अलग-अलग द्रव्यता (पतला/गाढ़ा) वाले पदार्थों का सेवन करें |

4) शुरू मे मुलायम, गीले भोजन तथा बाद में छोटे भागों मे कटे हुए भोजन का सेवन करें |

5) ध्यान से व धीरे-धीरे खाएं |

6) भोजन को छोटे भागों में व चबा कर खाएं |

7) भोजन के अगले निवाले से पहले मुँह को खाली करें व बीच में पानी पिये |

8) यदि खाना गले मे अटक जाए या खांसी हो तो ठीक होने तक रुकें |

आहार :

1) उपलब्ध संतुलित आहार का सेवन करें |

2) आहर में ताजे फल व हरी पत्तेदार सब्जियों को शामिल करें |

3) वसा/कार्बोहिड्रेट की जगह प्रोटीन का सेवन करें |

4) अधिक नमक व वसा वाले भोजन से बचें |

5) पानी अधिक पिये |

6) जंक फूड/स्ट्रीट फूड को खाने से बचें |

7) कोविड संक्रामण से पहले डॉक्टर द्वारा बताई गयी आहार सूची का पालन करें |

निगलने की प्रक्रिया को सुधारने के व्यायाम

1) होठों की पकड़ के लिए व्यायाम





2) ठोडी को गार्दन पर लगाना ओर निगलना

खाने-पीने की चीजों को अपने मुंह में रखते हुए, अपनी ठुड्डी को जितना हो सके अपनी छाती के पास रखें।

अपनी ठुड्डी को अपनी छाती से सटाकर खाना/पीना निगल लें|









ध्यान व स्मृति समस्याएँ

निम्नलिखित गतिविधियां की जा सकती है:

1. कहानी कथन व प्रश्नोत्तर दोहराना |
2. ताश के पत्तों के जोड़े बनाना |
3. दोहराना व अभ्यास करना |
4. स्मृति खेल खेलना |
5. याददाश्त को बढ़ाने वाली तकनीकों का उपयोग एवं अभ्यास |
6. अनुस्मारक, कार्य करने की सूची, फ्लैश कार्ड आदि का प्रयोग करना |
7. अलग-अलग चीजों, व्यक्तियों, वर्णनात्मक चित्रों के नाम बताना |

दैनिक कार्यों में समस्याएँ

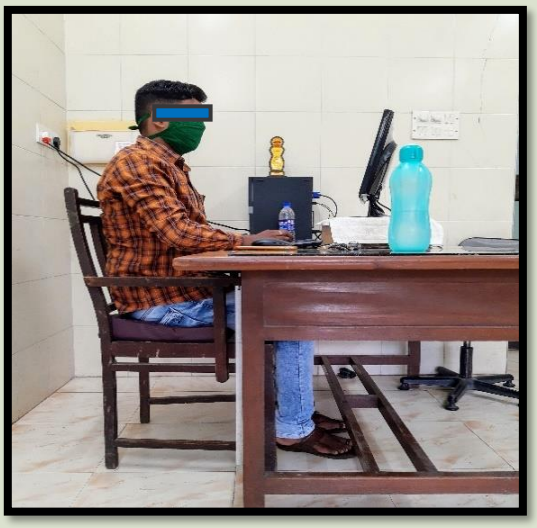
दैनिक जीवन के कार्य

निम्नलिखित गतिविधियां की जा सकती है:

1) कार्य को तय करना |
2) वास्तविक लक्ष्य बनाना |
3) यदि थक जाए तो रुके |
4) कठिन कार्यों के बीच में सरल कार्य करना |
5) यदि अवश्यकता हो तो सहायता लें |
6) कार्यों को सरलता से करें |
7) कार्य पर धीरे-धीरे वापसी का प्रबंध करे |
8) बच्चों की देखभाल में सहायता ले और धीरे धीरे रुचियों की ओर वापस जाने का प्रयास करें |

घर पर कार्य करने हेतु अनुकूल मुद्राएँ





निम्न उपायों का अनुसरण करें

1) शौच :

- बाल्टी/मग/टॉइलेट पेपर आदि को पहुँच में रखे |
- ढीले कपड़े पहने |
- बिस्तर के पास वाले कमोड और पेशाबघर प्रयोग किए जा सकते हैं |

2) नहाना :

- जरूरत की चीजों को पहुँच में रखे |
- कुर्सी या स्टूल व हाथ में पकडने वाले शावर प्रयोग करें |

3) कपड़े पहनना:

- पहनने के लिए कपड़े पहले से ही बाहर निकालकर रखिये |
- आरामदायक व ढीले कपड़े पहनें |
- नीचले शरीर को बिना आगे झुके पहले ढ़कें |

4) सजना :

- सामानों को अपनी पहुँच में रखें |
- कुर्सी या स्टूल पर बैठें व अपने आप को आगे झुकने से बचाने के लिए अपनी कोहनी या मेज का इस्तेमाल करें |

5) भोजन बनाना

- साधारण भोजन बनाएँ |
- कम से कम बर्तनों का प्रयोग करें |
- सामाग्री को सही तरह से एक जगह पर रखें |
- चीजों को उठाने की बजाय खिसकायें |
- बर्तनों को धोने से पहले भिगो कर रखें तथा खुले स्थान पर सुखायें |

घबराहट/तनाव प्रबंधन

1) अच्छी नींद लें, समय को नियंत्रित करने के लिए अलार्म का प्रयोग करें |
2) सोने के लिए अंधेरे और शांत वातावरण का चुनाव करें |
3) निकोटिन और शराब का प्रयोग कम से कम करें |
4) सही मात्र मे व संतुलित भोजन करें |
5) शारीरिक रूप से सक्रिय रहें |
6) अपने दोस्तों व रिश्तेदारों से संपर्क बनायें रखें |
7) मनोदशा को ठीक करने के लिए संगीत सुनें, किताबें पढ़ें या आध्यात्मिक क्रिया करें |
8) धीरे-धीरे अपनी दैनिक गतिविधियों को बढ़ाएँ |
9) ध्यान करें, गहरी सांस लेने की तकनीकों व सकारात्मक सोच अपनाएं |
10) पहेलियों व कंप्यूटर गेमिंग जैसे दिमागी व्यायामों मे व्यस्थ रहें |

"अगर आप उड़ नहीं सकते तो दौड़िये

अगर आप दौड़ नहीं सकते तो चलिये

अगर आप चल नहीं सकते तो रेंगिये

कुछ भी करिये, लेकिन हमेशा आगे बढ़ते रहिये"

\- *मार्टिन लूथर किंग (जूनियर)*

संदर्भ :

1. **WHO Europe Support for rehabilitation self management after covid 19 related illness 2020 booklet**
   https://www.who.int/publications/m/item/support-for-rehabilitation-self-management-after-covid-19-related-illness
2. **Willard and Spackman's Occupational Therapy, 11th Edition Ellen S. Cohn**
3. **Boone, D. R., & McFarlane, S. C. (2000). The voice and voice therapy. Boston: Allyn and Bacon. 10th edn.**
4. **Murray, T., Carrau, R.L., Chan, K. (2018). Clinical Management of Swallowing Disorders. Boston: Plural Publication. 4th edn.**
5. **Shipley, K. G., & McAfee, J. G (2021). Assessment in Speech Language Pathology: A Resource Manual. Canada: Plural Publication. 6th edn.**
6. **Therapeutic Exercises foundation and techniques 5th edition by Carolyn Kisner.**
7. **Cash's text book of chest, heart and vascular disorders for Physiotherapist 4th edition by Patricia Downie.**

संपर्क करें :

022-23528824

Ext. 274

दिन और समय :

मंगलवार और गुरुवार

दोपहर 2:00 बजे से शाम 4:00 बजे तक

सरकारी छुट्टियों को छोड़कर