

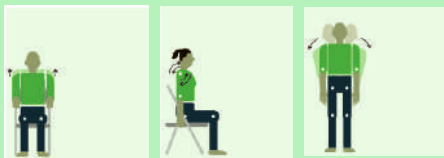
Физические упражнения

Они предназначены для взрослых, которые были госпитализированы с тяжелым течением COVID-19.

1. Перед началом выполнения упражнений специалисты рекомендуют делать разминку, чтобы разогреться, и лишь затем переходить к более энергичным упражнениям.

2. Упражнения можно выполнять сидя или стоя. Каждое движение нужно повторять два-четыре раза.

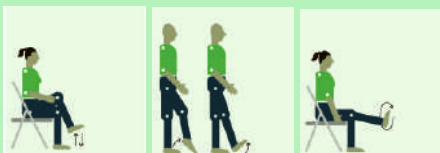
3. Оздоровительные физические упражнения рекомендуется делать в течение двадцати-тридцати минут пять дней в неделю.



1. Пожимание плечами
Медленно поднимите плечи как можно выше вверх и снова опустите их.

2. Круговые движения плечами
Делайте медленные вращательные движения плечами сначала вперед, потом назад. Руки расслабленно висят вдоль тела лежат на коленях.

3. Наклоны туловища в стороны
Встаньте во весь рост, расставьте ноги на ширину плеч и опустите руки вдоль тела. Делайте небольшие наклоны из стороны в сторону, руки расслаблено скользят вниз вдоль тела.



4. Поднимание коленей в положении сидя
Поочередно медленно поднимайте и опускайте колени, как показано на рисунке.

5. Постукивание по поверхности пола/земли пальцами ног и пятками
Постучите сначала пальцами ног, а затем пяткой одной ноги по поверхности пола/земли перед Вами. Повторите то же самое действие другой ногой.

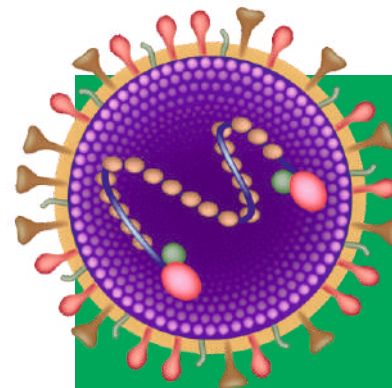
6. Круговые движения стопой
Сидя на стуле, выполняйте круговые движения стопой сначала левой, а затем правой ногой.



7. Ходьба на месте
Выполняя это упражнение опирайтесь на спинку стула или любую поверхность. Поднимайте колени поочередно. Постепенно увеличивайте высоту поднятия ног, чтобы по возможности колени поднимались до уровня таза.

8. Зашагивания на ступеньку
Для этого упражнения используйте нижнюю ступеньку Вашего лестничного пролёта. Держитесь за поручень лестницы для опоры. Поднимайтесь на ступеньку и спускайтесь с неё, меняя ногу через каждые 10 шагов. Увеличьте высоту подъёма на ступеньку или любое другое возвышение или скорость шагов вверх и вниз.

Одним из полезных упражнений может быть обычная ходьба. При необходимости можно использовать ходунки, костыли или опорную трость. Выберите маршрут, который является относительно ровным и плоским. Увеличьте скорость ходьбы или проходимое вами расстояние или, если это возможно, включите в свой маршрут ходьбу по дороге, идущей вверх.



РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННОГО COVID-19



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

После выписки у пациентов, перенёвших COVID-19, может оставаться одышка.

Важно сохранять спокойствие и выбрать наиболее подходящий для себя способ контроля одышки.

Положение тела может влиять на одышку, поэтому рекомендуют попробовать каждое из них, чтобы выбрать наиболее подходящий вариант.

В борьбе с одышкой необходимо знать техники дыхания

«контролируемое дыхание»

1. Сядьте в удобное положение так, чтобы ваша спина имела хорошую опору.
2. Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Можно закрыть глаза или оставить их открытыми, сконцентрируйтесь на дыхании.
3. Делайте медленные вдохи через нос (или через рот, если вы не можете дышать через нос) и медленные выдохи через рот. В процессе дыхания вы почувствуете, что рука на животе поднимается выше, чем рука на груди.
4. Старайтесь дышать медленно, расслабленно, ровно и спокойно, прилагая как можно меньше усилий.

«метрономизированное дыхание»

Это медленное глубокое дыхание животом, выполняются действия, которые могут потребовать более значительных усилий или вызвать одышку, например, при подъеме по лестнице или по дороге, идущей вверх.

1. Надо вдохнуть перед тем, как сделать «усилие», например, перед тем, как подняться на ступеньку.
2. Сами усилия, например, при подъеме на ступеньку, следует делать на выдохе.



1. Положение лёжа на боку с приподнятым изголовьем

Положение лёжа на боку с опорой на подушки, поддерживающие голову и шею. Колени немного согнуты.



2. Сидячее положение с наклоном туловища вперед

Сидя за столом, на котором лежит подушка, наклонитесь вперед, положив голову и шею на подушку, а руки на стол. Такое же положение можно принять и без подушки.



3. Сидячее положение с наклоном туловища вперед (без опоры на стоящий перед Вами стол)

Сидя на стуле, наклонитесь вперед и положите руки на колени или на подлокотник кресла.



4. Положение стоя с наклоном вперед

В положении стоя наклонитесь вперед и обопритесь на спинку стула, подоконник или другую устойчивую поверхность.



5. Положение стоя с надёжной опорой для спины

В положении стоя прислонитесь спиной к стене и вытяните руки вдоль тела. Поставьте ступни ног на расстоянии примерно 30 см от стены и слегка разведите их в стороны.