



REHABILITÁCIA PO PREKONANÍ COVID-19 DOMA S ĽAHŠÍM PRIEBEHOM

PRAKTICKÉ INFORMÁCIE PRE PACIENTOV

 **ProCare**

 **SVET ZDRAVIA**



RESPIRAČNÁ FYZIOTERAPIA

je súhrn dýchacích cvičení, ktoré sa vykonávajú v prirodzenom rytme dýchania. Udržiava a zlepšuje funkcie dýchania a pľúcnej ventilácie. Zlepšuje okysličenie krvi a následne aj tkanív. Podstata dychovej gymnastiky je uvedomenie si vlastného dýchania – nádych nosom a výdych ústami.

V prípade nežiaducich účinkov skráťte dĺžku cvičenia.
V prípade potreby vyhľadajte odbornú pomoc.

CVIČENIA SÚ URČENÉ PRE:

- » osoby v domácej liečbe, ktoré majú symptómy ochorenia COVID-19, bez potreby hospitalizácie;
- » osoby bez teploty;
- » osoby bez sprievodných ochorení (napr. zápal plúc v akútnej fáze, ischemické a iné ochorenia srdca, arytmia, permanentne prítomná dychová nedostatočnosť).

CVIČENIE VYKONÁVAME:

- » minimálne 10 minút denne;
- » minimálne 2x denne;
- » postupne zvyšujeme náročnosť podľa individuálnych potrieb.

DYCHOVÉ CVIČENIA

Sú vhodné pre znovunadobudnutie vyváženého muskuloskeletálneho (kostrovo-svalového) systému, teda svalstva hrudníka, bránice a svalstva brucha. Rovnako zvyšujú aj objem plúc, urýchľujú proces navrátenia do bežného denného režimu. Pri cvičení sa dôraz kladie na synchronizáciu dýchania a časové rozvrhnutie ako vdychu, tak aj výdychu. Cvičenia možno vykonávať v rôznych polohách, a to v ľahu, v sede alebo v stojí.

Tieto cvičenia nemožno vykonávať bez predošlého schválenia odborným lekárom alebo fyzioterapeutom.

SPRÁVNY STEREOTYP DÝCHANIA

Ľahnite si na chrbát, pokrčte nohy v kolenách. Jednu ruku umiestnite na hrudnú kost, druhú na spodný okraj rebier tak, aby prsty spočívali vpredu na bruchu. Následne spustite plecia dozadu a hrudník dolu a nadýchnite sa nosom tak, aby sa hrudná kost zdvívala len minimálne a dolné rebrá sa rozťahovali nielen dopredu a dozadu, ale aj do strany.

Potom voľne vydýchnite pootvorenými ústami, akoby ste chceli zarosiť zrkadlo. Opakujte 5x. Takéto dýchanie budeme používať aj pri nasledujúcich cvičeniacach.



Obr. 1



Končeky prstov oboch rúk si položte na oblasť podbrušia. Uvoľnite ramená, hrudník aj šíju. Nadýchnite sa, roztiahne sa vám hrudník do strán, dopredu a dozadu, bránica putuje smerom nadol a výdych cez zošpúlené ústa.



Obr. 5



Ruky vystreté vedľa tela. S nádyhom zodvihнемe horné končatiny k hlave, na 2 sekundy podržíme dych, s výdyhom pripažíme ruky späť.



Obr. 6



Obr. 7

ZÁKLADNÁ POLOHA PRE CVIČENIE V ĽAHU NA CHRBE

Ľahnuť na zemi si podložte hlavu, nohy ohniete v kolenách a rozkročte na šírku bedier, chodidlá položené na podložke, chrbát je pritlačený k podložke. Dýchajte pomaly. Nádych, 2 sekundy výdrž a pozvoľný výdych cez pootvorené ústa.



Obr. 2

Priložte obe ruky na dolnú časť rebier a dýchajte tak, aby sa ruky pri nádychu oddialili a pri výdychu približovali. Uvoľnite ramená, hrudník aj šíju. Ruky kladú rebrám odpor pri nádychu a pomáhajú pri výdychu. Ako modifikáciu možno použiť uterák alebo gumenú pásu.



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 8



Obr. 9

Ak sa cítite neisto a slabo, vykonávajte tieto cviky **vždy pod dozorom.**

CVIČENIE V ĽAHU NA BOKU

Ľahnite si na bok, pokrčte kolená a spodnú ruku pohodlne uložte pod hlavu, horná ruka je položená na hlave, celý trup je v rovine. Zhlboka sa nadýchnite nosom, zadržte dych na 2 sekundy a pomaly vydychujte cez pootvorené ústa. Opakujte 5x. Otočte sa na druhý bok a cvik zopakujte. Môžete použiť aj vrecko s pieskom, prípadne iné závažie (balenie ryže, cukor).



Obr. 10



Obr. 11



Obr. 15



Obr. 16



Ruky položíme na plecia, s nádychom dívame lakte smerom k stropu, vydržíme 2 sekundy. S výdychom sa vraciame do východiskovej polohy.

ZÁKLADNÁ POLOHA PRE CVIČENIE V SEDE

Sadneme si na stoličku. Narovnáme chrbát, pohľad smeruje dopredu, plecia uvoľníme, lopatky stiahneme k sebe. Chodidlá sú celou plochou opreté o podložku. Nohy sú mierne od seba a ruky vedľa tela.



Obr. 12

S nádychom zodvihнемe obe horné končatiny až k ušiam, 2 sekundy vydržíme. S pomalým predĺžením výdychom klesajú ruky späť. S nádychom upažujeme ruky do strán, 2 sekundy výdrž. Vydržujeme cez našpulené ústa.



Obr. 13



Obr. 14



Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21



Ruky položíme na plecia, s nádychom krúžime smerom nahor (horný polkruh), s výdychom krúžime smerom nadol (dolný polkruh).



S nádychom ruky vzpažíme, s výdychom sa zbalíme do klbka (pokrčíme koleno a snažíme sa oň oprieť čelo). Nohy striedame.

POSIĽŇOVACIE CVIČENIA

CVIČENIE V ĽAHU

💡 S nádychom pokrčíme ľavú dolnú končatinu v kolene a vystretú pravú dolnú končatinu s výdychom dvíhame po výšku kolena. Potom nohy vystriedame.



Obr. 22



Obr. 23

💡 Obe dolné končatiny sú zohnuté v kolenách, nohy opreté o podložku, ruky voľne vedľa tela, spevníme chrbát aj bruško a zdvihнемe panvu smerom k stropu nádychom. S výdychom položíme panvu späť na podložku.



Obr. 24

💡 Ľahnite si na bok, pokrčte kolená a spodnú ruku pohodlne uložte pod hlavu, horná ruka je položená na hlave, celý trup je v rovine. Zhlboka sa nadýchnite nosom, zodvihnite hornú voľnú končatinu aj voľnú dolnú končatinu, 2 sekundy vydržte a s výdychom uvoľnite.



Obr. 25



Obr. 26

CVIČENIE V SEDE

💡 Sadnite si pohodlne s vyravnaným chrbtom, ruky sú voľne vedľa tela, pohľad smeruje dopredu, plecia uvoľníme, lopatky stiahneme k sebe. Chodidlá sú celou plochou opreté o podložku. Nohy sú mierne od seba a ruky vedľa tela – nádych. Oprieme si ruky o kolená a s výdychom striedavo dvíhame kolená.



Obr. 27



Obr. 28

💡 Vzpriamený sed – nádych a s výdychom striedavo vystierame kolená.



Obr. 29



Obr. 30

CVIČENIE V STOJI

💡 Postavte sa k vysšej posteli, k stene, k stolu, aby bol stoj vzpriamený, oprite horné končatiny o podložku kvôli stabilité. V tejto polohe sa zhlboka nadýchnite nosom a vydýchnite cez pootvorené ústa niekoľkokrát za sebou. Prepínajte špičky (stojte na špičkách, stojte na päťach).



Obr. 31



Obr. 32



Obr. 33



Unožte/zanožte vystretnú dolnú končatinu.



Obr. 34



Obr. 35



Obr. 36

RELAXAČNÁ POLOHA



Obr. 40



Ľahnite si na bricho, otočte hlavu na jednu stranu a na tej istej strane položte voľne ruku vedľa hlavy a opačnú dolnú končatinu pokrčte. V tejto polohe 2 minuty silno dýchajte.

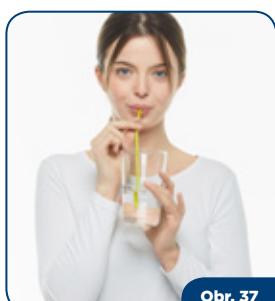
ĎALŠIE ODPORÚČANÉ CVIKY

REZISTOVANÉ DÝCHANIE

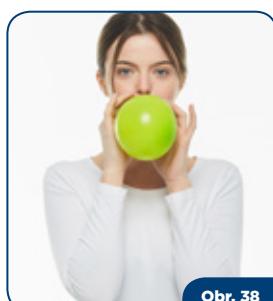


Ide o dýchanie proti odporu. Potrebujeme pohár s vodou a slamku (čím užšia, tým väčší odpor). Zhlbka sa nadýchnite a pomaly plynule vydychujte cez slamku. Obmena môže byť balón, gumená

rukavica, trúbka. Nádych nosom do bránice, výdych ústami „ší-ší-ší“ alebo „fu-fu“. Plynulý nádych a pri výdychu hláskujeme M, N, O, U, vždy so sťahom a uvoľnením bránice. Plynulý nádych do bránice a s výdychom nahlas počítam od jeden až do konca výdychu, snaha o predĺžený výdych. Rovnako počítame s nádychom a vtedy predlžujeme nádych.



Obr. 37



Obr. 38



Obr. 41



Použite veľkú fitloptu (prípadne na stoličke si podložte hrudník vankúšom), pohodlne sa na ňu uložte bruchom, oprite sa o kolená, ruky sú spustené voľne pred hlavou. Dýchajte zhlboka, výdych je pozvoľný, pomalý, predĺžený, aby sa telo uvoľnilo. Opakujte 5x až 8x.



Cvik pre pokročilých

Nadýchnite sa a s výdychom urobte krok do schodov, s nádychom sa zastavte a s ďalším výdychom urobte ďalší krok do schodov. Snažte sa vysiť aspoň na 1-2 poschodia. Pre zvýšenie náročnosti môžete použiť činky alebo PET fláše s vodou.



Obr. 39



Obr. 42



Ľahnite si na chrbát, dolné končatiny si opríte o fitloptu (stoličku), dlane vytočte smerom nahor. V tejto polohe sa nadýchujte a počas výdychu sa snažte stiahnuť rebrá dole, smerom k panve.



AUTORSKÝ TÍM:

Mgr. Kristína Sabacká

fyzioterapeutka, Svet zdravia Rimavská Sobota

Mgr. Erika Gubalová

fyzioterapeutka, Svet zdravia Rimavská Sobota

Bc. Stanislava Hriňová

fyzioterapeutka, Svet zdravia Rimavská Sobota

Mgr. Eva Kavčáková

vedúca fyzioterapeutka

Svet zdravia Železničná nemocnice Košice

ODBORNÁ GARANCIA:

MUDr. Hedviga Králová

hlavná lekárka pre fyziatriu, balneológiu
a liečebnú rehabilitáciu ProCare Svet zdravia

Renáta Gregorovičová

hlavný fyzioterapeut ProCare Svet zdravia

Edukačná brožúra je platná pre spoločnosť Svet zdravia, a. s., Digital Park II, Einsteinova 25, Bratislava 851 01, IČO 35 960 884,
a pre každú spoločnosť patriacu do siete nemocník a poliklinik ProCare a Svet zdravia, ktorá prevádzkuje zdravotnícke zariadenie.