



REHABILITÁCIA PO PREKONANÍ COVID-19 S ŤAŽŠÍM PRIEBEHOM LIEČENÝM V NEMOCNICI

PRAKTICKÉ INFORMÁCIE PRE PACIENTOV



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 pľúc 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 pľúc, 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 stoji.

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

SPRÁVNY STEREOTYP DÝCHANIA

Lahnite si na chrbát, pokrčte nohy v kolenách. Jednu ruku umiestnite na hrudnú kosť, druhú na spodný okraj rebier tak, aby prsty spočívali vpredu na bruchu. Následne spustíte plecia dozadu a hrudník dolu a nadýchnite sa nosom tak, aby sa hrudná kosť zdvíhala 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 cvičeniach.



ZÁKLADNÁ POLOHA PRE CVIČENIE V LAHU NA CHRBTĚ

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



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



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



Ruky vystreté vedľa tela. S nádychom zodvihne horné končatiny k hlave, na 2 sekundy podržíme dych, s výdychom pripažíme ruky späť.



Ruky vystreté vedľa tela. S nádychom upažíme horné končatiny do strán, na 2 sekundy podržíme dych a s výdychom cez pootvorené ústa pripažíme ruky späť.



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

CVIČENIE V LAHU NA BOKU

🌿 Lahnite 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).



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.



🌿 S nádychom zodvihne oba horné končatiny až k ušiam, 2 sekundy vydržíme. S pomalým predĺženým výdychom klesajú ruky späť. S nádychom upažujeme ruky do strán, 2 sekundy vydrž. Vydychujeme cez našpúlené ústa.



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



🌿 Spojíme ruky za hlavou, lopatky tlačíme k sebe s nádychom, s pomalým predĺženým výdychom spájame lakte k sebe a ukladáme bradu na hrudník. V tej istej polohe vymeníme nádych s výdychom.


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






POSILŇOVACIE CVIČENIA


CVIČENIE V LAHU

 Pohodlne si ľahnite na chrbát, ruky sú vystreté voľne vedľa tela a priťahujeme špičky k hlave a opačne (prepíname špičky).




 Pod nohy si podložíme vankúšik (uterák alebo deku), aby boli kolená mierne ohnuté, a vystierame kolená. Teda zdvíhame päty od podložky.




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



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



CVIČENIE V SEDE


 Sadnite si pohodlne s vyrovnaným 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 ruky o kolená a s výdychom striedavo dvíhame kolená.



 Vzpriamený sed – nádych a s výdychom striedavo vystierame kolená.



CVIČENIE V STOJI

 Postavte sa k vyššej posteli, k stene, k stolu, aby bol stoj vzpriamený, oprite horné končatiny o podložku kvôli stabilite.

V tejto polohe sa zhlboka nadýchnite nosom a vydýchnite cez pootvorené ústa niekoľkokrát za sebou. Prepínajte špičky (stojte na špičkách, stojte na päťkách).




 Unožte/zanožte vystretú dolnú končatinu.



RELAXAČNÁ POLOHA



 Lahnite si na brucho, otočte hlavu na jednu stranu a na tej istej strane položte voľne ruku vedľa hlavy a opačnú dolnú končatinu pokrčte. V tejto polohe 2 minúty silno dýčajte.



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 nemocníc a polikliník ProCare a Svet zdravia, ktorá prevádzkuje zdravotnícke zariadenie.