

PORADY DLA PACJENTÓW PO PRZEBYCIU CHOROBY COVID-19

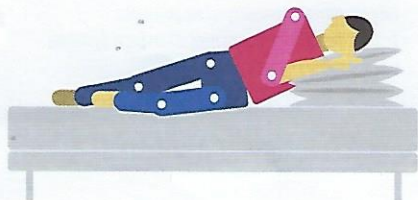
(na podstawie materiału WHO – Wsparcie w samodzielnej rehabilitacji po przebyciu choroby związanej z COVID-19)

Zapoznaj się z pozycjami łagodzącymi duszność i stosuj w momencie jej wystąpienia. Dodatkowo staraj się zachować spokój.

Pozycje łagodzące duszność

1 Ułożenie na boku z podparciem

Położ się na boku z lekko ugiętymi kolanami, przy czym pamiętaj o podparciu głowy i szyi poduszkami.



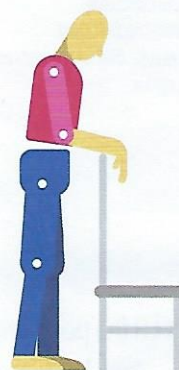
2 Pozycja siedząca z pochyleniem do przodu

Siedząc na krześle, pochyl się do przodu w taki sposób, aby łokcie spoczywały na kolanach lub podłokietnikach fotela.



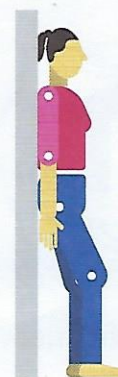
3 Pozycja stojąca z pochyleniem do przodu i podparciem

Stojąc, pochyl się do przodu i oprzy rękoma o parapet lub inny stabilny przedmiot.



4 Pozycja stojąca z podparciem pleców

Oprzyj się plecami o ścianę, ręce układając luźno wzdłuż tułowia. Twoje stopy powinny być lekko rozstawione i znajdować się w odległości około 30 cm od ściany.



ĆWICZENIA FIZYCZNE

Po przebyciu choroby związanej z zakażeniem COVID-19 wysiłek fizyczny:

poprawia kondycję

poprawia sprawność umysłową

łagodzi duszności

redukuje stres i poprawia nastrój

Pamiętaj o bezpieczeństwie podczas ćwiczeń – zawsze się rozgrzewaj, zakładaj wygodną odzież i obuwie, odczekaj przynajmniej godzinę po posiłku, podane ćwiczenia wykonuj powoli i dokładnie, bez zbędnego pośpiechu.

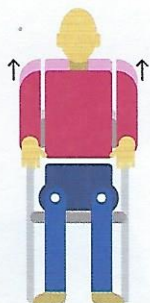
Jeżeli zauważysz nudności, zawroty głowy, uczucie omdlenia, ciężką duszność, ucisk w klatce piersiowej lub nasilenie dolegliwości bólowych to nie wykonuj ćwiczeń i natychmiast przerwij aktywność.

Ćwiczenia rozgrzewające

Rozgrzewaj się około 5 minut! Wykonaj od 2 do 4 powtórzeń każdego ćwiczenia.

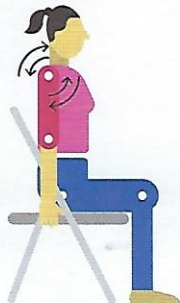
5 Unoszenie barków

Powoli unosz i opuszczaj barki, kierując je w stronę uszu.



6 Krążenia barków

Rozpocznij od pozycji z ramionami luźno opuszczonymi wzdłuż tułowia lub opartymi na kolanach. Wykonuj powolne, kołiste ruchy barkami w przód, następnie w tył.



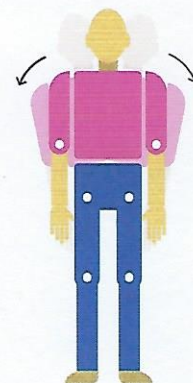
7 Unoszenie kolan

Naprężmiennie powoli unosz i opuszczaj kolana, nie wyżej niż do poziomu bioder.



8 Skłony w bok

Stać w wyprostowanej pozycji z ramionami opuszczonymi wzdłuż tułowia. Zaczynaj naprzemiennie opuszczać jedną rękę wzdłuż tułowia, w kierunku podłogi, wykonując przy tym skłon w bok.



Com/21/01/02