



REHABILITÁCIA PO PREKONANÍ COVID-19 DOMA S ĽAHŠÍM PRIEBEHOM

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 nádyhom zodvihne horné končatiny k hlave, na 2 sekundy podržíme dych, s výdychom pripažíme ruky späť.




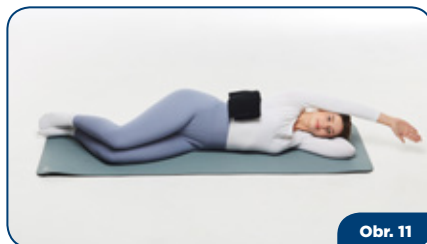
Ruky vystreté vedľa tela. S nádyhom upažíme horné končatiny do strán, na 2 sekundy podržíme dych a s výdychom cez pootvorené ústa pripažíme ruky späť.




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

CVIČENIE V LAHU NA BOKU

 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).

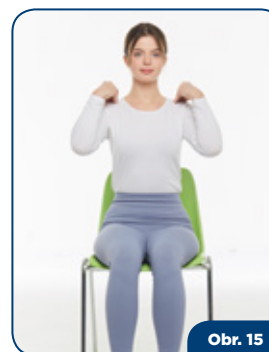



ZÁKLADNÁ POLOHA PRE CVIČENIE V SEDE


 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.

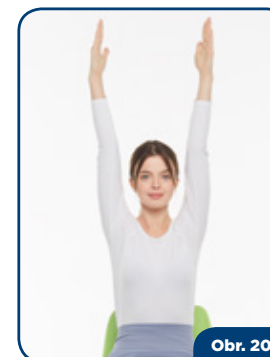
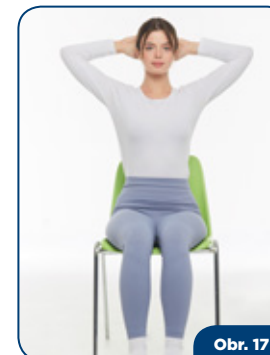



S nádyhom zodvihne oba horné končatiny až k ušiam, 2 sekundy vydržíme. S pomalým predĺženým výdychom klesajú ruky späť. S nádyhom upažujeme ruky do strán, 2 sekundy výdrž. Vydychujeme cez našpúlené ústa.




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

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




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


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

POSILŇOVACIE CVIČENIA


CVIČENIE V LAHU

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




 Obe dolné končatiny sú zohnuté v kolénach, 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.

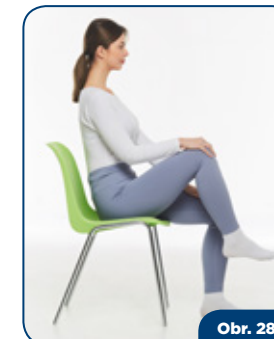



 Lahnite si na bok, pokrčte kolena a spodnú ruku pohodlne uložte pod hlavu, horná ruka je položená na hlave, celý trup je v rovine. Zhlboka sa nadýchnite nosom, zdvihnite hornú voľnú končatinu aj voľnú dolnú končatinu, 2 sekundy vydržte a s výdychom uvoľnite.




CVIČENIE V SEDE

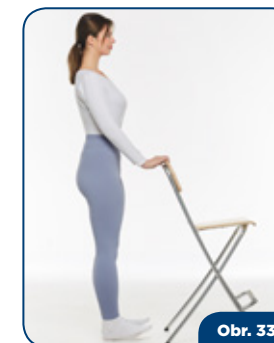
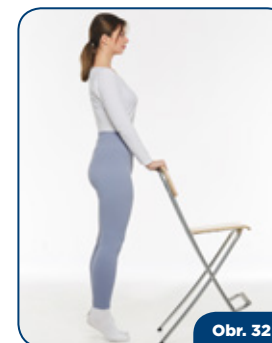
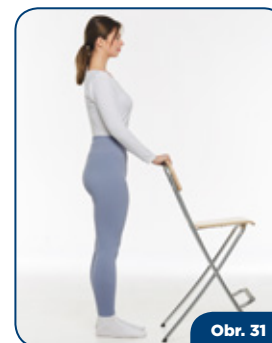
 Sadnite si pohodlne s vyrovnaným chrbtom, ruky sú voľne vedľa tela, pohľad smeruje dopredu, plecia uvoľníme, lopatky stiahneme k sebe. Chodidlá sú celou plochou opreté o podložku. Nohy sú mierne od seba a ruky vedľa tela – nádych. Oprieme si ruky o kolena a s výdychom striedavo dvíhame kolena.



 Vzpriamený sed – nádych a s výdychom striedavo vystierame kolena.

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).




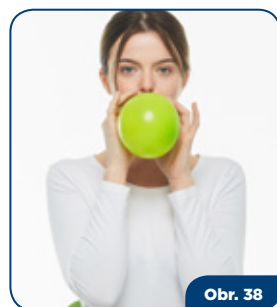
 Unožte/zanožte vystretú dolnú končatinu.



ĎALŠIE ODPORÚČANÉ CVIKY

REZISTOVANÉ DÝCHANIE

 Ide o dýchanie proti odporu. Potrebujeme pohár s vodou a slamku (čím užšia, tým väčší odpor). Zhlboka sa nadýchnite a pomaly plynule vydychujte cez slamku. Obmena môže byť balón, gumená rukavica, trúbka. Nádych nosom do bránice, výdych ústami „ši-ši-ši“ alebo „fu-fu“. Plynulý nádyh a pri výdychu hláskujeme M, N, O, U, vždy so sťahom a uvoľnením bránice. Plynulý nádyh do bránice a s výdychom nahlas počítam od jeden až do konca výdychu, snaha o predĺžený výdych. Rovnako počítame s nádychom a vtedy predlžujeme nádyh.




Cvik pre pokročilých

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




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.



 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. Dýčajte zhlboka, výdych je pozvoľný, pomalý, predĺžený, aby sa telo uvoľnilo. Opakujte 5x až 8x.



 Lahnite si na chrbát, dolné končatiny si oprite o fitloptu (stoličku), dlane vytočte smerom nahor. V tejto polohe sa nadychujte 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 nemocníc a polikliník ProCare a Svet zdravia, ktorá prevádzkuje zdravotnícke zariadenie.