**Инструкция о ходьбе и дыхательных упражнениях для пациентов, переболевших инфекцией коронавируса, после выписки домой**

**Больше ходьбы**

* Лёгочная инфекция ослабляет способность лёгких поглощать кислород и таким образом функциональность. Со своей стороны, постельный режим может ослабить общее состояние и мышечную силу. Старайтесь не лежать в постели слишком много и отдыхайте, например, в полу-сидячем положении примерно под углом 30-60 градусов. В полу-сидячем положении часто бывает также легче дышать.
* Старайтесь регулярно вставать на ноги и делать перерывы при нахождении на одном месте. В начале для реабилитации достаточны передвижения по дому и выполнение лёгких домашних дел.
* По мере выздоровления постепенно увеличивайте объём нагрузки. Например, если Вы привыкли заниматься на велотренажёре, то сначала занимайтесь короткими периодами с лёгкой нагрузкой и только после этого увеличивайте нагрузку.
* Если изоляция закончилась, и Вы можете выходить из дома, то ходьба и скандинавская ходьба являются хорошими способами для улучшения общего состояния. Сначала можно увеличить количество прогулок, затем расстояние и, наконец, скорость.
* **Старайтесь избегать сильной физической нагрузки, пока у Вас имеются симптомы.**

**Дыхательные упражнения**

* После болезни Вы можете ещё чувствовать затруднённое дыхание и может выделяться слизь. Положение водителя помогает успокаиваться и углубить дыхание, а также улучшить вентиляцию лёгких.
* Успокойте дыхание или спокойно вдыхайте через нос, старайтесь держать плечи расслабленными. Выдыхайте самостоятельно через щель между губами.
* Углубите дыхание и можете почувствовать движение по диафрагме, держа руку на верхней части живота: во время вдоха рука приподнимается и опускается во время выдоха.
* Помните о гигиене кашля, то есть кашляйте в носовой платок и в другую сторону от людей. При интенсивном дыхании легко появляется слизь.
* Когда Вы начинаете ходить как прежде и дыхание не затруднено, то дыхательные упражнения больше не нужны.

Всегда следуйте полученным индивидуальным инструкциям. Если Вам необходимы дополнительные инструкции для выздоровления, то свяжитесь с муниципальным учреждением здравоохранения по месту проживания.

**Видеозаписи инструкций по дыхательным упражнениям Вы можете найти на сайте Terveyskylä Kuntoutumistalo:**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Ajurinasento Положение водителя**  KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Asennot hengityksen helpottamiseksi >Ajurin asento |  |
| **Puoli-istuva-asento Полу-сидячее положение**  [KUNTOUTUMISTALO.FI](https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo) > [Kuntoutujalle](https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle) > [Hengitykseen liittyvät ongelmat](https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/hengitykseen-liittyv%C3%A4t-ongelmat) > [Opas hengityksen harjoitteluun](https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/hengitykseen-liittyv%C3%A4t-ongelmat/opas-hengityksen-harjoitteluun) > [Asennot hengityksen helpottamiseksi](https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/hengitykseen-liittyv%C3%A4t-ongelmat/opas-hengityksen-harjoitteluun/asennot-hengityksen-helpottamiseksi) > [Puoli-istuva asento](https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/hengitykseen-liittyv%C3%A4t-ongelmat/opas-hengityksen-harjoitteluun/asennot-hengityksen-helpottamiseksi/puoli-istuva-asento) |  |
| **Huulirakohengitys Дыхание через щель между губами**  KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Tekniikat hengityksen harjoittamiseksi > Huulirakohengitys |  |
| **Palleahengitys Диафрагмальное дыхание**  KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Tekniikat hengityksen harjoittamiseksi > Syvä palleahengitys |  |

Potilasohje | *HUS Sisätaudit ja kuntoutus, Fysioterapia* | Hyväksytty: *24.4. 2020* | *Hyväksyjä Jari Arokoski*