**Инструкция по реабилитации для проходящих лечение в стационарном отделении пациентов, имеющих заболевание, вызванное коронавирусной инфекцией.**

**Дыхательные упражнения**



* Вдохните спокойно через нос, постарайтесь держать плечи расслабленными. Дайте выдоху выйти естественным образом через щель между губами без применения каких-либо усилий.
* Вы можете проследить за движением диафрагмы при этом, держа руку на верхней части живота: рука поднимется при вдохе и опустится при выдохе.
* Держите поблизости носовой платок, в который Вы сможете кашлять. Усиление интенсивности дыхания облегчит поднятие слизи вверх.

**Передвижение по комнате**

* Лежание в постели ослабляет деятельность легких, общее состояние и мышечную силу.
* Старайтесь, как минимум, каждые два часа подниматься и садиться на край кровати и, в зависимости от Вашего самочувствия, ходить по комнате, если для этого не будет препятствий. Посидите немного на краю кровати для выравнивания артериального давление, прежде чем встанете и начнете ходить. При необходимости, попросите о поддержке и помощи.
* Отдавайте предпочтение вертикальному положению на кровати вместо лежания на ней.
* Соблюдайте полученные Вами инструкции об использовании дополнительного кислорода.



* Если Вы проводите много времени лежа в постели, сгибайте и распрямляйте лодыжки по нескольку раз в течение часа.

**Положения для отдыха в постели**

* Расположите изголовье кровати в приподнятом под углом около 30-60 градусов положении.
* Находясь в постели, меняйте позу лежания на боку примерно каждые два часа. Изменение положения усиливает деятельность легких в различных их частях.

**Видеоинструкции по проведению упражнений Вы найдете в Доме реабилитации (Kuntoutumistalo) Деревни здоровья (Terveyskylä):**

|  |  |
| --- | --- |
| **Puoli-istuva-asento****Полусидячее положение**KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Asennot hengityksen helpottamiseksi > Puoli-istuva asento |  |
| **Huulirakohengitys****Дыхание через губную щель**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 |  |

Указания для пациентов | *Округ стационарного медицинского обслуживания Хельсинки и провинции Уусимаа (HUS) Внутренние болезни и реабилитация, Физиотерапия*| Одобрено: *2.4.2020*