**تعليمات فترة النقاهة للمرضى بعدوى فيروس كورونا**

**تمارين التنفس**

* استنشق بهدوء عبر الأنف محاولاً إبقاء كتفيك مسترخيين. اترك الزفير يخرج من بين فتحة الشفتين بقوته العادية.
* يمكنك تحسس الحركة التي يسببها الحجاب الحاجز عن طريق وضع يدك على الجزء العلوي من بطنك: ترتفع اليد أثناء الشهيق وتنخفض أثناء الزفير.
* احتفظ بمنديل بالقرب منك يمكنك السعال عليه، حيث أن تقوية التنفس ترفع المخاط بسهولة.

**التحرك في الغرفة**

* الراحة في الفراش تضعف وظائف الرئة والحالة العامة وقوة العضلات.
* حاول الاستيقاظ كل ساعتين على الأقل والجلوس على حافة السرير. قم بالسير في الغرفة حسب قوتك إذا لم يكن هناك عائق. اجلس للحظة على حافة السرير لموازنة ضغط الدم قبل النهوض والسير. اطلب الدعم والمساعدة إذا لزم الأمر.
* يفضل وضع الجلوس والانتصاب على الاستلقاء.
* اتبع التعليمات التي أعطيت لك لاستخدام الأكسجين الإضافي.
* إذا كنت تستلقي كثيرًا على السرير، فحرك الكاحل إلى الأمام والخلف عدة مرات بالساعة

**وضعيات الاستلقاء في السرير**

* حافظ على ارتفاع رأس السرير بزاوية حوالي 30-60 درجة.
* عند النوم، قم بتغيير وضع النوم على الجانب كل ساعتين تقريبًا. يعزز تغيير الوضع وظيفة الرئة في مختلف أجزاء الرئتين.

**تجد تعليمات بالفيديو عن التمارين من دار إعادة التأهيل لدى مركز ترڤيوسكيلا   
(Terveyskylän Kuntoutumistalo)**

|  |  |
| --- | --- |
| **وضعية شبه الوقوف**  **Puoli-istuva-asento**  KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Asennot hengityksen helpottamiseksi > Puoli-istuva asento |  |
| **تنفس فتحة الشفاه** **Huulirakohengitys**  KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Tekniikat hengityksen harjoittamiseksi > Huulirakohengitys |  |
| **تنفس الحجاب الحاجز** **Palleahengitys**  KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Tekniikat hengityksen harjoittamiseksi > Syvä palleahengitys |  |

Potilasohje | *HUS Sisätaudit ja kuntoutus, Fysioterapia* | Hyväksytty: *2.4.2020*