**Kuntoutumisohje koronavirus-infektioon sairastuneelle potilaalle vuodeosastolla**

**Hengitysharjoitteet**



* Hengitä nenän kautta sisään rauhallisesti, pyri pitämään hartiat rentoina. Anna uloshengityksen virrata omalla voimallaan huuliraon läpi.
* Voit tunnustella pallean aikaan saamaa liikettä pitämällä kättä ylävatsan päällä: käsi kohoaa sisäänhengityksen aikana ja laskeutuu uloshengityksen aikana.
* Pidä nenäliina lähettyvillä, johon voit yskiä. Hengityksen tehostaminen nostaa helposti limaa ylös.

**Liikkuminen huoneessa**

* Vuodelepo heikentää keuhkojen toimintaa, yleiskuntoa ja lihasvoimaa.
* Pyri nousemaan vähintään kahden tunnin välein istumaan vuoteen reunalle ja voinnin mukaan kävelemään huoneessa, jos siihen ei ole estettä. Istu hetki vuoteen laidalla verenpaineen tasoittamiseksi ennen kuin nouset seisomaan ja lähdet kävelemään. Pyydä tarvittaessa tukea ja apua.
* Suosi pystyasentoa vuoteessa makaamisen sijaan.
* Noudata saamiasi ohjeita lisähapen käytöstä.



* Jos makaat paljon vuoteessa, pumppaa nilkkoja koukkuun ja suoraksi useita kertoja tunnissa.

**Lepo-asennot vuoteessa**

* Pidä vuoteen päätyä kohotettuna noin 30-60 asteen kulmassa.
* Vuoteessa ollessasi vaihda kylkimakuuasentoa noin kahden tunnin välein. Asennon vaihtaminen tehostaa keuhkojen toimintaa keuhkojen eri osissa.

**Video-ohjeita harjoitteluun löydät Terveyskylän Kuntoutumistalosta:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Puoli-istuva-asento**  KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Asennot hengityksen helpottamiseksi > Puoli-istuva asento |  |
| **Huulirakohengitys**  KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Tekniikat hengityksen harjoittamiseksi > Huulirakohengitys |  |
| **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*