**Liikkumisen ja hengitysharjoitusten ohje koronavirus-infektion sairastaneelle potilaalle kotiin**

**Liikkumisen lisääminen**

* Keuhko-infektio heikentää keuhkojen hapenottokykyä ja sitä kautta toimintakykyä. Vuodelepo voi osaltaan heikentää yleiskuntoa ja lihasvoimaa. Vältä liiallista vuodelepoa ja lepää esimerkiksi puoli-istuvassa asennossa noin 30-60 asteen kulmassa. Puoli-istuvassa asennossa hengittäminen on usein myös helpompaa.
* Pyri nousemaan säännöllisesti jalkeille ja tauota paikallaanoloa. Alkuun kuntoutumiseen usein riittää liikuskelu kotona ja kevyet kotiaskareet.
* Lisää toipumisen edetessä vähitellen rasituksen määrää. Esimerkiksi, jos olet tottunut polkemaan kuntopyörää kotonasi, niin polje alussa lyhyitä pätkiä kevyellä vastuksella, lisää vähitellen polkemisaikaa ja vasta sen jälkeen lisää vastusta.
* Jos eristyksesi on päättynyt eli voit poistua kotoa, niin kävely ja sauvakävely ovat hyvää kunnon kohotusta. Voit lisätä ensin kävelykertoja, sitten matkaa ja lopuksi vauhtia.
* **Voimakasta fyysistä rasitusta on syytä välttää, niin kauan kuin olet oireinen.**

**Hengitysharjoitteet**

* Sairastamisen jälkeen hengitys voi tuntua vielä raskaalta ja limaisuutta voi esiintyä. Ajurinasento auttaa rauhoittamaan ja syventämään hengitystä sekä lisäämään keuhkotuuletusta.
* Rauhoita hengitystä eli hengitä nenän kautta sisään rauhallisesti, pyri pitämään hartiat rentoina. Anna uloshengityksen virrata omalla voimallaan huuliraon läpi.
* Syvennä hengitystä ja voit tunnustella pallean aikaan saamaa liikettä pitämällä kättä ylävatsan päällä: käsi kohoaa sisäänhengityksen aikana ja laskeutuu uloshengityksen aikana.
* Muista hyvä yskimishygienia, eli yski nenäliinaan ja poispäin muista. Hengityksen tehostaminen nostaa helposti limaa ylös.
* Kun liikut entiseen tapaan eikä hengittäminen tunnu vaikealta, niin hengitysharjoitukset eivät enää ole välttämättömiä.

Noudatathan aina saamiasi yksilöllisiä ohjeita. Mikäli koet tarvitsevasi lisäohjausta toipumiseen, niin ota yhteyttä oman kuntasi perusterveydenhuoltoon.

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

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Ajurinasento**  KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Asennot hengityksen helpottamiseksi >Ajurin asento |  |
| **Puoli-istuva-asento**  [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**  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: *24.4. 2020* | *Hyväksyjä Jari Arokoski*