**Rehabiliteringsanvisning för patient som insjuknat i coronvirusinfektion och vårdas på vårdavdelning**

**Andningsövningar**



* Andas lugnt in genom näsan, försök att hålla axlarna avslappnade. Låt utandningsluften strömma mellan läpparna av egen kraft.
* Du kan känna rörelsen i mellangärdet genom att hålla handen på övre delen av magen: handen höjer sig under inandning och sänker sig under utandning.
* Ha en näsduk i närheten som du kan hosta i. Intensifierad andning lyfter lätt upp slem.

**Rörlighet i rummet**

* Sängläge försämrar lungornas funktion, allmäntillståndet och muskelstyrkan.
* Sträva efter att sätta dig på sängkanten minst varannan timme och om tillståndet tillåter det, att promenera i rummet om det inte finns något hinder för det. Sitt en stund på sängkanten för att stabilisera blodtrycket innan du står upp och går. Be om stöd och hjälp vid behov.
* Håll dig hellre i upprätt läge istället för att ligga i sängen.
* Följ anvisningarna som du fått om att använda extra syre.



* Pumpa med vristerna genom att böja och sträcka foten flera gånger i timmen ifall du ligger mycket till sängs.

**Vilolägen i sängen**

* Håll sängens huvudända upphöjd i en vinkel på ca 30–60 grader.
* Byt sida ungefär varannan timme när du ligger i sängen. När du byter läge förbättras lungornas funktion i olika delar av lungorna.

**Videoanvisningar för träning finns i Hälsobyns Rehabiliteringshus:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Puoli-istuva-asento**  **Halvsittande ställning**  KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Asennot hengityksen helpottamiseksi > Puoli-istuva asento |  |
| **Huulirakohengitys**  **Andning mellan läpparna**  KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Tekniikat hengityksen harjoittamiseksi > Huulirakohengitys |  |
| **Palleahengitys**  **Andning i mellangärdet**  KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Tekniikat hengityksen harjoittamiseksi > Syvä palleahengitys |  |

Patientanvisning | *HUS Internmedicin och rehabilitering, Fysioterapi* | Godkänd: *2.4.2020*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |