

Kuntoutumisohje koronavirusinfektioon sairastuneelle

Liikkumisen lisääminen

Koronaviruksen aiheuttama keuhkoinfektio heikentää keuhkojen hapenottokykyä ja sitä kautta myös toimintakykyä. Vuodelepo voi osaltaan heikentää yleiskuntoa ja lihasvoimaa.

- Lepää esimerkiksi puoli-istuvassa asennossa noin 30-60 asteen kulmassa. Puoli-istuvassa asennossa hengittäminen on usein helpompaa. Vaihda makuulla asentoa säännöllisesti sinulle mukavaan asentoon. Asennon vaihtaminen tehostaa keuhkojen toimintaa keuhkojen eri osissa.



Puoli-istuva asento

- Vältä liiallista vuodelepoa. Nouse säännöllisesti jalkeille ja tauota paikallaanoloa.
- Jos makaat paljon vuoteessa, pumpppaa nilkkoja koukkuun ja suoraksi. Toista liikettä kerran tunnissa 20 kertaa aina hereillä ollessasi. Liike ehkäisee laskimotukosten syntymistä.
- Toipumisen edetessä lisää vähitellen rasituksen määrää. Alussa kuntoutumiseen riittää usein liikuskelu kotona ja kevyet kotiaskareet.



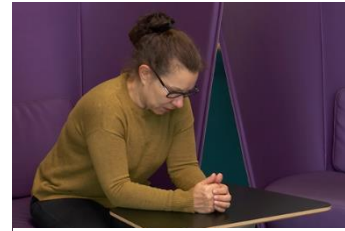
Nilkkojen pumpppausliike

- Jos olet tottunut polkemaan kuntopyörää kotona, polje alussa lyhyitä pätkiä kevyellä vastuksella, lisää vähitellen polkemisaikaa ja vasta sen jälkeen lisää vastusta.
- Kun voit poistua kotoa, kävely ja sauvakävely ovat hyviä tapoja kohottaa kuntoa. Voit lisätä ensin kävelykertoja, sitten matkaa ja lopuksi vauhtia.
- **Voimakasta fyysistä rasitusta on syytä välttää niin kauan kuin olet oireinen.**

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun. Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Hengitysharjoitteet

- Hengitys voi tuntua raskaalta ja limaisuutta voi esiintyä. Ajurin asento auttaa rauhoittamaan ja syventämään hengitystä sekä lisäämään keuhkotuuletusta.
- Rauhoita hengitystä huulirakohengityksellä eli hengitä nenän kautta sisään rauhallisesti ja anna uloshengityksen virrata omalla voimallaan huuliraon läpi. Pidä hartiat rentoina.
- Syvennä hengitystä ja tunnustele pallean aikaansaamaa liikettä pitämällä kättä ylävatsan päällä: vatsa kohoaa sisäänhengityksen aikana ja laskeutuu uloshengityksen aikana.
- Hengityksen tehostaminen voi nostaa limaa ylös. Kun teet hengitysharjoituksia, muista hyvä yskimishygienia eli yski nenäliinaan ja poispäin muista. Heitä käytetty nenäliina aina roskeen.
- Kun liikut entiseen tapaan eikä hengittäminen tunnu vaikealta, hengitysharjoitukset eivät enää ole välttämättömiä.



Ajurin asento



Huulirakohengitys



Palleahengitys

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

- Oireiden paheneminen:
 - Jos hengityksesi muuttuu raskaammaksi, sinua alkaa hengästyttää tavallista enemmän pienissäkin askareissa tai jopa levossa tai tunnet olosi tulevan nopeasti huonommaksi, ota yhteyttä Päivystysapuun numeroon 116 117. Jos Päivystysapu ei ole käytössä alueellasi, ota yhteyttä alueesi terveydenhuoltoon. Kerro puhelussa, että sinulla on todettu koronavirustartunta.
 - Jos sinulla on vaikea hengenahdistus tai vointisi huononee äkillisesti, ota yhteyttä tai pyydä omaistasi ottamaan yhteyttä hätäkeskukseen numeroon 112. Hätäkeskukseen tulee olla yhteydessä vain vakavissa tapauksissa. Puhelun yhteydessä tulee kertoa todetusta koronaviruserästä.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun. Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

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



Ajurin asento

KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Asennot hengityksen helpottamiseksi > Ajurin asento

