



Восстановление после новой коронавирусной инфекции (COVID-19): руководство для пациентов

Мы представляем информацию о том, как ускорить Ваше выздоровление от коронавирусной инфекции (COVID-19), вызванной новым вирусом SARS-CoV-2.

После острой фазы заболевания слабость может сохраняться долгое время. Полное выздоровление может занять от нескольких недель до нескольких месяцев. В период выздоровления от инфекции, поражающей легкие, требуется укреплять мышцы, благодаря которым мы дышим, и мышечную силу верхних и нижних конечностей.

Предлагаемый комплекс упражнений поможет Вам повысить способность переносить физическую нагрузку и увеличить тонус мышц, а также поможет Вашим легким быстрее восстановиться после болезни. Физические упражнения будут полезны в поддержании нормальной работы сердца и сосудов.

После перенесенной инфекции у Вас может возникнуть чувство сожаления, обиды, одиночества, беспомощности и депрессии. Признайте, что такие чувства естественны после всего, что Вы преодолели, и что Вашей вины в случившемся нет.

Постарайтесь регулярно поддерживать связь с семьей, родными и друзьями, используя звонки по телефону, видеозвонки или социальные сети.

Обратите внимание на Ваше питание: оно должно быть разнообразным, содержать белки, овощи и фрукты.

Сон должен быть полноценным. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, не проводите весь день в постели. Важно спать не менее 7 часов в ночное время.

Во время болезни Вы много времени провели лежа, мышцы потеряли свою форму. Движение, частая смена положения тела, ходьба, упражнения помогут Вам поддержать Ваши мышцы. Проводите больше времени сидя, при этом старайтесь держать спину прямо. Ходите, если состояние вам позволяет. Двигайтесь понемногу, но регулярно, а не много за один раз. Длительное лежание в положении на спине нежелательно, регулярно меняйте положение тела.

Общие рекомендации:

- Избегайте интенсивных усилий в течение 6-8 недель после заболевания.
- Больше двигайтесь.
- Делайте специальные упражнения.

Занятия должны быть безопасными!

- Заниматься можно только при отсутствии повышенной температуры.
- Занимайтесь 2 раза в день (не раньше, чем через час после еды).

- Увеличивайте время выполнения упражнений постепенно.
- Делайте перерыв для отдыха между упражнениями.
- Измеряйте уровень артериального давления и частоту сердечных сокращений (можно пульс) до и после занятия. Если перед началом занятия у Вас имеется повышенное давление или сердцебиение, то занятие следует отложить.
- Если есть возможность, то выполняйте упражнения с использованием пульсоксиметра для контроля уровня насыщения крови кислородом. Занятия следует отложить при уровне насыщения крови кислородом менее 95%.

Внимательно наблюдайте за ответом Вашего организма на нагрузку. Возникновение дискомфорта – сигнал о том, что выполнение упражнений нужно прекратить. Упражнения не должны утомлять Вас больше, чем Ваша обычная активность в течение дня.

Лучше, чтобы кто-то находился рядом с Вами во время занятия, или рядом был телефон для экстренной связи.

Необходимо прекратить занятие при появлении следующих симптомов: боль или дискомфорт в грудной клетке, чувство нехватки воздуха, учащенное сердцебиение (рост пульса более чем на 50% от исходной величины) или перебои в работе сердца, слабость, головокружение или сильная потливость.

Дыхательные упражнения

Осваивайте упражнения в положении лежа на спине, затем выполняйте их в положении сидя.

1. Контролируемое дыхание:

- Расслабьтесь
- Замедлите дыхание – не старайтесь вдохнуть или выдохнуть большее количество воздуха, лишь тратьте на это больше времени
- Дышите максимально медленно и комфортно в течение 1 минуты

2. Дыхание диафрагмой:

- Расслабьтесь (в положении лежа на спине ноги согните в коленях, упор на всю ступню)
- Одну руку положите на грудь, другую на живот
- Вдохните медленно через нос до комфортной глубины и надуйте живот (двигается рука, которая лежит на животе, рука на груди остается неподвижной)
- Выдохните ртом, постепенно втянув живот

Выдох делается медленнее и продолжительнее вдоха.

Отдохните после 3-4 повторений.

Постепенно доведите выполнение упражнения до 1 минуты.

3. Дыхание через губы, сложенные трубочкой:

- Расслабьте шею и плечи
- Сделайте обычный вдох через нос (на счет раз-два), рот закрыт
- Сложите губы трубочкой как для свиста
- Выдыхайте медленно через губы, считая до 4, как будто медленно задуваете свечу

Повторите 3-4 раза.

Выполняя упражнения, старайтесь избегать задержки дыхания как на вдохе, так и на выдохе.

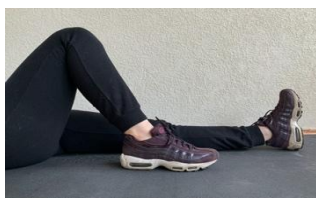
Общеукрепляющие упражнения

Упражнения лежа

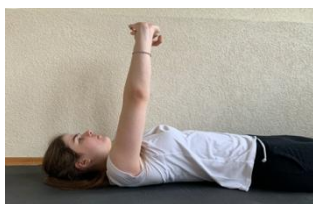
1. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание стоп, одновременно сжимая кисти в кулак. Дыхание произвольное. Выполнить 6-8 раз.



2. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по кровати. Дыхание произвольное. Выполнить 6-8 раз.



3. Лежа на спине, кисти соединить «в замок», поднять руки вверх, ладони повернуть от себя – вдох, принять исходное положение – выдох. Повторить 3 раза.



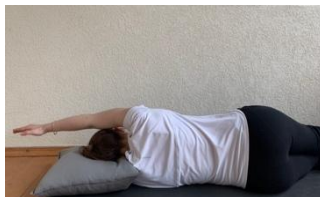
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Отвести прямую ногу в сторону, скользя по кровати, вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Дыхание произвольное. Повторить поочередно по 4-5 раз каждой ногой.



5. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны – вдох, принять исходное положение – выдох. Выдох более протяжный, произнеся звук «У-у». Повторить 4 раза.



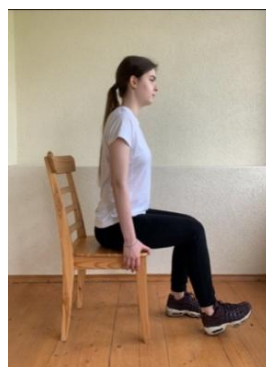
6. Лежа на боку на вдохе прямую руку поднять вверх к голове, на выдохе – медленно опустить. Нижняя рука под головой. Выполнить по 3 раза на каждом боку.



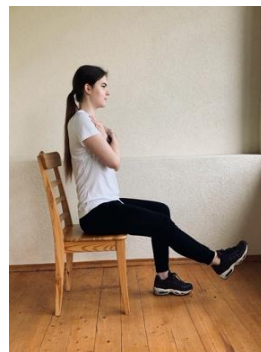
Упражнения сидя

Если Вы чувствуете, что достаточно окрепли и в состоянии выполнять упражнения в положении сидя, переходите к данному комплексу.

1. Сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах – по 5 раз каждой ногой.



2. Поочередные сгибания и разгибания ног в коленных суставах – по 5 раз.



3. Поочередные подъемы согнутых в коленных суставах ног («ходьба на месте») – 10 раз.

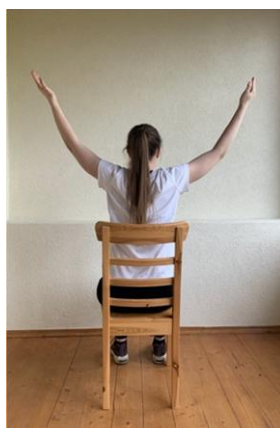


4. Круговые движения в плечевых суставах - по 4 раза вперед-назад.



5. Разведение рук в стороны. Руки на коленях. На вдохе разведите руки в стороны, вернитесь на выдохе в исходное положение.

Повторить 4-6 раз.



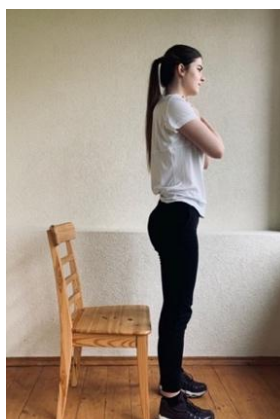
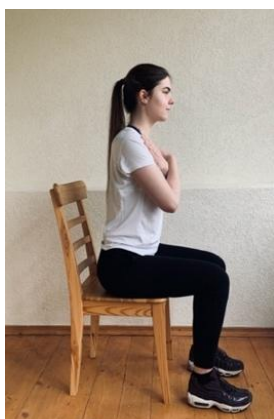
Упражнения стоя

Переходите к этому комплексу при хорошей переносимости упражнений в положении сидя.

1. Приседания

Сядьте на край стула. Наклоните корпус вперед и встаньте. Опуститесь обратно на стул. Помогайте себе руками, поднимая их вверх.

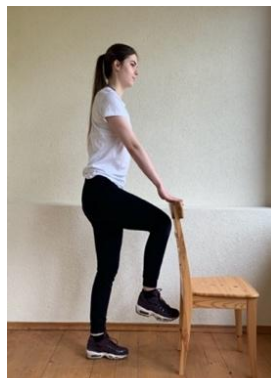
Выполняйте в удобном темпе 4 раза, со временем доведите до 8-10 повторений.



2. Ходьба на месте

Стоя за стулом, держитесь за его спинку. Поочередно поднимайте вверх согнутую в коленном суставе ногу. Удерживайте 2 секунды и опускайте.

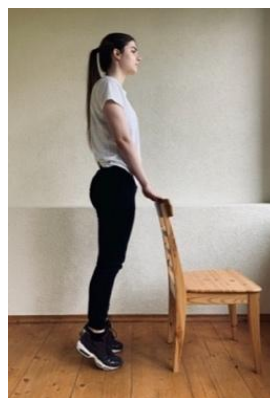
Выполняйте в течение 30 секунд.



3. Подъемы на носочках

Стоя за стулом и держась за его спинку, медленно поднимайтесь и опускайтесь на носочках.

Выполняйте в течение 30 секунд.



4. Отведение ног в стороны

Встаньте за стулом, ноги вместе. Отведите ногу в сторону, удерживайте 2 секунды, сохраняя равновесие. Вернитесь в исходное положение.

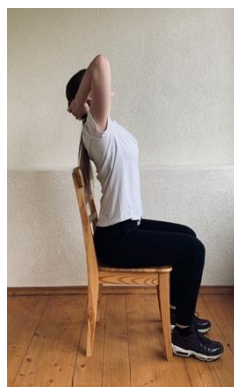
Повторите 4-6 раз каждой ногой, доведите до 8-10 повторений.



Растягивание грудной клетки

Соедините руки на затылке, разведите локти в стороны. На вдохе медленно поднимите голову, прогнитесь назад, соедините лопатки, на выдохе сведите локти, опустите вниз голову, округлите спину.

Выполняйте 4-6 раз.



Ходьба

Ходьба - самое естественное упражнение, полезное для повышения общей работоспособности и укрепления сердечно-сосудистой системы. Готовьте себя к выходу на улицу постепенно, начиная понемногу ходить дома. Начните с 5 минут 3 раза в день на первой неделе, на второй неделе по 10 минут 3 раза в день, на третьей неделе по 15 минут 2 раза в день. Записывайте свои результаты, чтобы следить за тем, как улучшается ваша форма.

Во время выполнения упражнений следите за своим самочувствием с помощью шкалы:

Ваши ощущения от занятий должны находиться в диапазоне 3-4 баллов.

Баллы	Ощущения
0	Нет
1	Очень легко
2	Легко
3	Умеренно
4	Немного тяжело
5	Тяжело
6	Тяжело
7	Очень тяжело
8	Очень тяжело
9	Очень-очень тяжело
10	Максимально

Во время выполнения упражнений следите за появлением одышки с помощью шкалы:

Одышка не должна быть более 3 баллов.

Баллы	Описание одышки
0	Нет вообще
0,5	Очень-очень слабая
1	Очень слабая
2	Легкая
3	Умеренная
4	Выраженная
5	Сильная
6	Сильная
7	Очень сильная
8	Очень сильная
9	Очень-очень сильная
10	Максимальная

Вы сделали первые шаги к успешному восстановлению после новой коронавирусной инфекции.

Поздравляем! Вы справились!

Отдел реабилитации и вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний
(рук.- проф. Бубнова М.Г., ст.н.с. Персиянова-Дуброва А.Л.)