

Рекомендации по реабилитации после перенесенной новой коронавирусной инфекции (COVID-19), которые помогут быстрее улучшить состояние здоровья:

В процессе выздоровления важно снова вернуться к активному образу жизни, но это может быть затруднительно, особенно если вам мешают такие часто наблюдающиеся после тяжелой болезни проблемы, как сильная одышка, усталость и слабость. Все, что мы делаем, включая стирку, одевание, приготовление пищи, трудовую и игровую деятельность, требует определенной энергии.

После перенесенной тяжелой болезни уровень вашей энергии может быть снижен и на выполнение некоторых функций может потребоваться больше усилий, чем прежде.

Если вы находитесь в такой ситуации, следующие стратегии могут оказаться для вас полезными: *Ваши ожидания* относительно того, что вы можете сделать в течение дня, следует *корректировать* с учетом ваших реальных возможностей. Устанавливайте реалистичные цели с учетом вашего самочувствия. Помните о том, что в ситуации, когда вы испытываете сильную усталость, одышку или слабость, даже самостоятельный подъем с постели, умывание и одевание – это уже большое достижение.

Экономьте свои силы и энергию, во всех возможных случаях выполняя повседневные функции в сидячем положении, например, когда вы принимаете душ, одеваетесь или занимаетесь приготовлением пищи. Старайтесь не заниматься делами, для выполнения которых нужно будет длительное время стоять, наклоняться, тянуться высоко вверх или сидеть на корточках.

Выполнение стоящих перед вами задач следует разбить на отдельные этапы, а сам процесс связанных с этим действий нужно планировать так, чтобы более тяжелые задания перемежались с более легкими. Кроме того, целесообразно позаботиться о том, чтобы в течение вашего дня определенный период времени был отведен для отдыха.

Принимайте помощь других людей в выполнении тех функций, которые могут быть для вас трудными или даже непосильными. К таким функциям могут, в частности, относиться следующие: уход за детьми, совершение покупок, приготовление пищи, вождение автомобиля. Принимайте предложения людей, желающих оказать вам поддержку, а также сообщайте им о тех видах помощи, в которых вы нуждаетесь. В процессе реабилитации вам также могут быть полезны услуги служб, оказывающих бытовую помощь, например, в покупке необходимых товаров и приготовлении пищи.

Процесс возвращения к прежнему уровню повседневной активности должен быть постепенным. Не пытайтесь приступить к выполнению всех своих прежних функций, пока не почувствуете, что вы к этому готовы. Для соблюдения этой рекомендации вам возможно потребуется следующее: обсудить с работодателем вопрос о постепенном возвращении к работе; взять на себя более легкие обязанности; найти возможность для получения поддержки по уходу за детьми; не форсировать возвращение ко всем своим прежним хобби и интересам.

Полноценный сон. Ваш сон был, вероятно, нарушен во время госпитализации. Чувство стресса также может оказать негативное влияние на продолжительность и качество вашего сна. Попробуйте восстановить обычный для вас режим сна и бодрствования, например, используя для этой цели напоминающие звуковые сигналы. Вам или членам вашей семьи/лицам, осуществляющим уход, нужно позаботиться о том, чтобы в окружающей вас обстановке не было факторов, которые могут нарушить ваш покой, например, слишком много света или шума. Сведение к минимуму поступления в организм никотина (например, от курения), кофеина и алкоголя, а так же использование стратегий релаксации помогут вам быстрее заснуть и непродышаться в течение ночи.

Достаточное из здоровое питание имеет важное значение для вашего общего благополучия.

Важную роль в обеспечении вашего полноценного питания могут сыграть члены вашей семьи и лица, осуществляющие уход.

Будьте физически активны, так как физическая активность способствует уменьшению стресса и снижению вероятности развития депрессии.

Интенсивность физической активности следует увеличивать постепенно и с соблюдением всех мер безопасности.



Купирование одышки

После выписки из больницы пациенты часто испытывают одышку. Ослабление организма и потерю физической формы вследствие болезни и ее последствий могут стать причиной частого возникновения одышки. Ощущение одышки может вызвать у вас беспокойство, которое в свою очередь может усугубить симптомы одышки. Наилучший подход к устранению этой проблемы – сохранение спокойствия и выбор наиболее эффективных способов контроля одышки.

Симптомы одышки должны ослабевать по мере того, как вы постепенно увеличиваете уровень повседневной активности и интенсивность занятий физическими упражнениями. Однако положение тела и методы, приведенные ниже, могут помочь вам быстрее избавиться от проблем, связанных с одышкой.



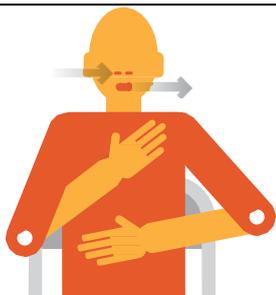
Если вы начинаете чувствовать сильную одышку, не исчезающую при использовании этих положений тела или методов, обратитесь к своему врачу.

Положения тела, помогающие облегчить одышку

Ниже приводится описание некоторых положений тела, которые могут уменьшить вашу одышку. Попробуйте каждое из них, чтобы выяснить, какое или какие из них могут вам помочь. Находясь в любом из этих положений, вы также можете попробовать дыхательные техники, описанные ниже.

	<p>1. Положение лежа на боку с приподнятым изголовьем. Положение лежа на боку с опорой на подушки, поддерживающие голову и шею. Колени немного согнуты.</p>		
	<p>2. Сидячее положение с наклоном туловища вперед. Сидя за столом, на котором лежит подушка, наклонитесь вперед, положив голову и шею на подушку, а руки на стол. Такое же положение можно принять и без подушки.</p>		<p>3. Сидячее положение с наклоном туловища вперед (без опоры на стоящий перед вами стол) Сидя на стуле, наклонитесь вперед и положите руки на колени или на подлокотники кресла.</p>
	<p>4. Положение стоя с наклоном вперед В положении стоя наклонитесь вперед и обопритесь на спинку стула, подоконник или другую устойчивую поверхность.</p>		<p>5. Положение стоя с надежной опорой для спины В положении стоя прислонитесь спиной к стене и вытяните руки вдоль тела. Поставьте ступни ног на расстоянии примерно 30 см от стены и слегка разведите их в стороны.</p>

Различные техники дыхания



1. Контролируемое дыхание

Описанная ниже техника поможет вам расслабиться и контролировать свое дыхание:

- Сядьте в удобное положение так, чтобы ваша спина имела хорошую опору
- Положите одну руку на грудь, а другую на живот
- Если это помогает вам расслабиться, закройте глаза, если нет, то оставьте их открытыми, и сконцентрируйтесь на дыхании
- Делайте медленные вдохи через нос (или через рот, если вы не можете дышать через нос) и медленные выдохи через рот
- В процессе дыхания вы почувствуете, что рука на животе поднимается выше, чем рука на груди
- Старайтесь дышать медленно, расслабленно, ровно и спокойно, прилагая как можно меньше усилий

2. Метрономизированное дыхание (медленное глубокое дыхание животом)

Этим видом дыхания полезно пользоваться, когда вы выполняете действия, которые могут потребовать более значительных усилий или вызвать одышку, например, при подъеме по лестнице или по дороге, идущей вверх. Очень важно помнить, что у вас нет никакой необходимости спешить.

- Подумайте о том, как разбить намеченное вами действие на более мелкие составляющие, с тем чтобы после его завершения вы не устали и не испытывали одышку
- Вдохните перед тем, как сделать «усилие», например, перед тем, как подняться на ступеньку
- Сами усилия, например, при подъеме на ступеньку, следует делать на выдохе
- Вам, возможно, будет легче завершить процесс подъема, если вы будете вдыхать через нос и выдыхать через рот.

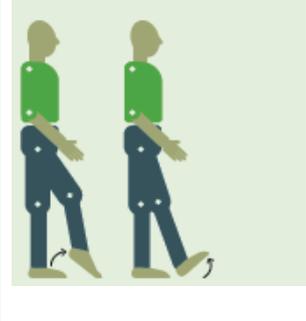


Физические упражнения после выписки из больницы

Разминочные упражнения

Разминка подготавливает ваше тело к физическим нагрузкам, чтобы предотвратить травмы. Ваша разминка должна длиться около 5 минут, и в конце разминки вы должны почувствовать легкую одышку. Разминочные упражнения можно выполнять сидя или стоя. Если вы выполняете разминку стоя, держитесь за устойчивую поверхность для поддержки, если это необходимо. Повторите каждое движение 2 – 4 раза.

	<p>1. Пожимание плечами Медленно поднимите плечи как можно выше вверх и снова опустите их</p>		<p>2. Круговые движения плечами Делайте медленные вращательные движения плечами сначала вперед, потом назад. Руки расслабленно висят вдоль тела или лежат на коленях</p>
	<p>3. Наклоны туловища в стороны Встаньте во весь рост, расставьте ноги на ширину плечи опустите руки вдоль тела. Делайте небольшие наклоны из стороны в сторону, руки расслабленно скользят вниз вдоль тела</p>		<p>4. Поднимание коленей в положении сидя Поочередно медленно поднимайте и опускайте колени, как показано на рисунке</p>

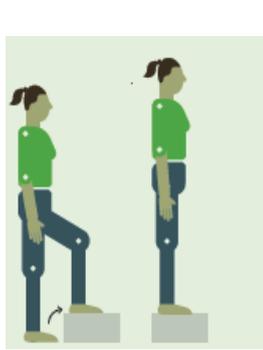
	<p>5. Постукивания по поверхности пола/земли поочередно пальцами ноги пятками Постучите сперва пальцами ног, а затем пяткой одной ноги по поверхности пола/земли перед вами. Повторите то же самое действие другой ногой</p>		<p>6. Круговые движения стопами Сидя на стуле, выполняйте круговые движения стопой сначала левой, а затем правой ноги</p>
--	---	---	--

Оздоровительные физические упражнения

Оздоровительные физические упражнения рекомендуется делать в течение 20–30 минут 5 дней в неделю.

Описание нескольких примеров таких упражнений приводится ниже. Кроме того, к их числу может быть отнесена любая физическая активность, в результате которой глубина и частота дыхания повышается в умеренной или выраженной степени. Продолжительность оздоровительных упражнений следует увеличивать постепенно, чтобы не подвергать организм перегрузкам. Увеличение продолжительности оздоровительных упражнений может быть очень незначительным – например, на 30 или 60 секунд. Для возвращения к уровню активности, который был для вас обычным до перенесенной болезни, может потребоваться достаточно большое количество времени.

Несколько примеров оздоровительных упражнений

	<p>7. Ходьба на месте - Выполняя это упражнение вы можете опираться на спинку стула или любую устойчивую поверхность, а также поставить рядом с собой стул на случай потребности в отдыхе - Поднимайте колени поочередно</p>		<p>8. Зашагивания на ступеньку - Для этого упражнения используйте нижнюю ступеньку вашего лестничного пролета - При необходимости держитесь за поручень лестницы для опоры, а также поставьте рядом стул, чтобы можно было присесть и отдохнуть - Поднимайтесь на ступеньку и спускайтесь с нее, меняя ногу через каждые 10 шагов</p>
<p>Увеличение интенсивности этого упражнения: - Постепенно увеличивайте высоту поднятия ног, чтобы по возможности колени поднимались до уровня таза Выбор этого упражнения может стать целесообразным в следующих случаях: - Если вы не в состоянии совершить прогулку на свежем воздухе - Если вы не можете пройти значительное расстояние, прежде чем вам нужно будет присесть для отдыха</p>		<p>Увеличение интенсивности этого упражнения: - Увеличьте высоту подъема на ступеньку или любое другое возвышение или скорость шагов вверх и вниз - При наличии хорошего чувства равновесия это упражнение можно выполнять с утяжелителями Выбор этого упражнения может быть целесообразным в следующих случаях: - Если вы не можете совершить пешую прогулку на свежем воздухе - Если вы не можете пройти значительное расстояние, прежде чем вам нужно будет присесть для отдыха</p>	
<p>9. Бег трусцой или езда на велосипеде - Бегать трусцой или ездить на велосипеде можно только, если это безопасно для вашего здоровья Выбор этого упражнения может быть целесообразным в следующих случаях: - Если ходьба не помогает достичь той степени одышки, которая вам нужна - Если вы могли бегать трусцой или кататься на велосипеде до того, как заболели</p>			

10. Ходьба

При необходимости используйте для ходьбы ходунки, костыли или опорную трость

- Выберите маршрут, который является относительно ровным и плоским

Увеличение интенсивности этого упражнения:

- Увеличьте скорость ходьбы или проходимое вами расстояние или, если это возможно,

- Увеличьте скорость ходьбы или проходимое вами расстояние или, если это возможно, включите в свой маршрут ходьбу по дороге, идущей вверх

Выбор этого упражнения может быть целесообразным в следующих случаях:

- Если вы можете выйти из дома для пешей прогулки на свежем воздухе

Не забывайте делать вдох, когда вы готовитесь выполнить самую трудную часть упражнения, и делать выдох, когда вы прилагаете усилие.

Материалы для пациентов составлены по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения «Рекомендации для поддержки самостоятельной реабилитации после болезни, вызванной COVID-19».

