ВОЗ: Рекомендации для поддержки самостоятельной реабилитации после болезни, вызванной COVID-19

Купирование одышки

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

1. Положение лежа на боку с приподнятым изголовьем

Положение лежа на боку с опорой на подушки, поддерживающие голову и шею. Колени немного согнуты.

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.

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.

Купирование одышки

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

4. Положение стоя с наклоном вперед

В положении стоя наклонитесь вперед и обопритесь на спинку стула, подоконник или другую устойчивую поверхность.

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.

Различные техники дыхания

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

Различные техники дыхания

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

- Физические упражнения являются важной частью восстановления здоровья после тяжелого заболевания, вызванного COVID-19. Физические упражнения могут помочь вам:

  - Увеличить мышечную силу
  - Улучшить чувство равновесия и координацию движений
  - Улучшить физическую форму
  - Уменьшить симптомы одышки
  - Улучшить свое мышление
  - Уменьшить стресс и улучшить
  - настроение
  - Повысить чувство уверенности в себе
  - Повысить уровень внутренней энергии

- Найдите способ сохранить мотивацию к продолжению выполнения физических упражнений. Отслеживайте ваш прогресс с помощью дневника или приложения для упражнений на смартфоне или часах. Это может помочь вам добиться успеха.

Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений

ВАЖНО:

— Если у вас были трудности с мобильностью в период, предшествующий госпитализации

— Если у вас имеется анамнез падений до или во время госпитализации

— При наличии у вас другого состояния организма или повреждения, которые при выполнении физических упражнений могут подвергнуть риску ваше здоровье

— Если вы были выписаны из больницы с условием продолжения оксигенотерапии (кислородотерапии) на дому

Во всех вышеуказанных случаях физические упражнения возможно потребуется выполнять в присутствии другого человека для обеспечения вашей безопасности. Всем людям, получающим дополнительный кислород, СЛЕДУЕТ проконсультироваться с врачом относительно использования кислорода во время занятий физическими упражнениями прежде, чем приступить в выполнению таких упражнений.

ПРАВИЛА:

Перед занятиями физическими упражнениями всегда сначала делайте разминку, чтобы разогреться, и лишь затем переходите к более энергичным упражнениям, а закончив занятия позаботьтесь о постепенном охлаждении организма.

— Одевайте свободную, удобную одежду и поддерживающую обувь

— Занятия физическими упражнениями можно начинать не раньше чем через час после приема пищи

— Пейте достаточное количество воды

— Не занимайтесь физическими упражнениями в очень жаркую погоду

— В очень холодную погоду физические упражнения следует выполнять в помещении

При появлении любого из следующих симптомов следует либо воздержаться от занятий физическими упражнениями, либо прекратить дальнейшее их выполнение, а затем обратиться к своему врачу:

— Тошнота или чувство тошноты

— Головокружение, включая легкое головокружение

— Сильная одышка

— Ощущение липкости или повышенного потоотделения (потливости)

— Сдавленность в области груди

— Усиление боли

ВЫ ВСЕ ДЕЛАЕТЕ ПРАВИЛЬНО, ЕСЛИ:

— Если вы способны произнести целое предложение без остановки и не испытывая одышки, то вы можете увеличить интенсивность физических упражнений

— Если из-за сильной одышки вы вообще не можете говорить или можете произнести только одно слово за один раз, то интенсивность ваших физических упражнений слишком высокая

— Если вы можете произнести предложение, делая паузу один или два раза, чтобы перевести дыхание, и испытываете умеренную или почти сильную одышку, то вы выполняете физические упражнения на правильном уровне

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.

РАЗМИНКА:

1. Пожимание плечами

Медленно поднимите плечи как можно выше вверх и снова опустите их

2. Круговые движения плечами

Делайте медленные вращательные движения плечами сначала вперед, потом назад. Руки расслабленно висят вдоль тела или лежат на коленях

3. Наклоны туловища в стороны

Встаньте во весь рост, расставьте ноги на ширину плеч и опустите руки вдоль тела

Делайте небольшие наклоны из стороны в сторону, руки расслабленно скользят вниз вдоль тела

РАЗМИНКА:

4. Поднимание коленей в положении сидя

Поочередно медленно поднимайте и опускайте колени, как показано на рисунке

5. Постукивания по поверхности пола/земли поочередно пальцами ног и пятками

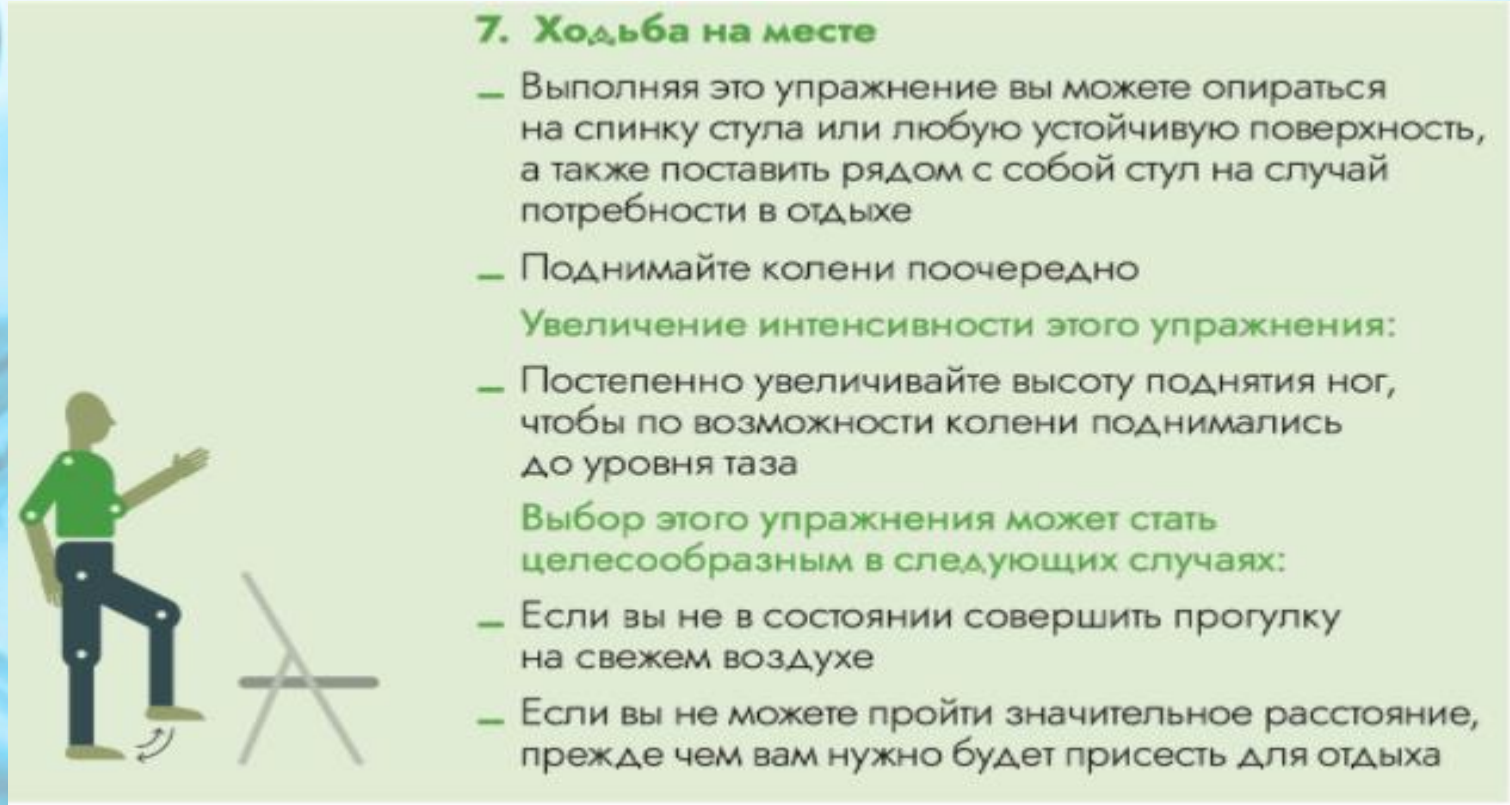
Постучите сперва пальцами ног, а затем пяткой одной ноги по поверхности пола/земли перед вами. Повторите то же самое действие другой ногой

6. Круговые движения стопами

Сидя на стуле, выполняйте круговые движения стопой сначала левой, а затем правой ноги

Оздоровительные физические упражнения (фитнес-упражнения)

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



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

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

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

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

9. 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

10. 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

Укрепляющие (силовые) физические упражнения для укрепления рук

Все упражнения рекомендуется делать в 3 подхода по 10 повторов каждое с коротким перерывом для отдыха между подходами.

1. Упражнение для укрепления бицепсов

- Руки с отягощениями вытянуты вдоль тела и повернуты ладонями вперед
- Верхняя часть рук должна оставаться неподвижной. Сгибая руки в локтевых суставах, медленно поднимите отягощения к плечам и затем медленно опустите их вниз
- Это упражнение можно выполнять сидя или стоя

Увеличение интенсивности упражнения:

- Увеличьте вес, который вы используете при выполнении этого упражнения

2. Отталкивания от стены

- Встаньте на расстоянии около 30 сантиметров от стены. Положите вытянутые руки на стену пальцами вверх на уровне плеч (пальцы направлены вверх)
- Сохраняя прямое положение туловища, согните локти и опуститесь к стене, затем медленно оттолкнитесь от нее, возвращаясь в исходное положение

Увеличение интенсивности упражнения:

- Отойдите подальше от стены

3. Поднимание рук в стороны

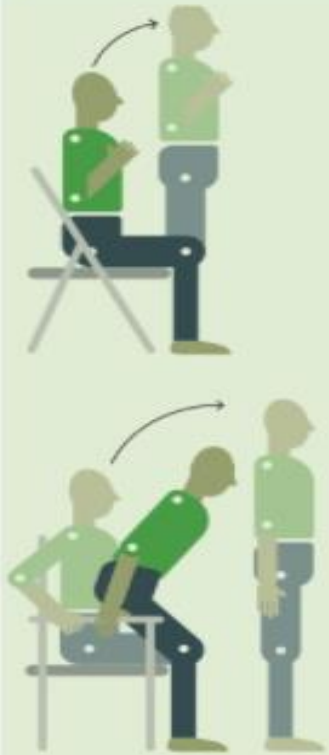
- Исходное положение: в обеих руках вы держите отягощения, руки опущены вдоль тела, ладони обращены внутрь
- Поднимите обе руки в стороны до удобной для вас высоты (максимально до уровня плеч), затем медленно опустите их вниз
- Это упражнение можно выполнять сидя или стоя

Увеличение интенсивности упражнения:

- Увеличьте высоту, на которую вы поднимаете руки, но не выше уровня плеч
- Увеличьте вес, который вы используете при выполнении этого упражнения

Укрепляющие (силовые) физические упражнения для укрепления ног

Все упражнения рекомендуется делать в 3 подхода по 10 повторов каждое с коротким перерывом для отдыха между подходами.



1. Вставания со стула

- Сядьте, расставив ноги на ширину бедер. Вытянув руки вдоль тела или скрестив их на груди, медленно встаньте, удерживая положение на счет 3, затем медленно сядьте обратно на стул. Все время держите ноги на полу
- Если вы не можете встать со стула без помощи рук, попробуйте сесть на стул повыше. Если выполнение этого упражнения поначалу все еще слишком тяжело, воспользуйтесь помощью рук

Увеличение интенсивности упражнения:

- Сделайте процесс вставания как можно медленнее
- Выполняйте упражнение с помощью более низкого стула
- Выполняйте упражнение с отягощениями, прижатыми к груди

2. Выпрямление коленных суставов

- Сядьте в кресло, поставив ноги вместе. Выпрямите одну ногу в коленном суставе, удерживайте ногу в прямом положении в течение 1–2 секунд, затем медленно опустите ее. Повторите упражнение с другой ногой

Увеличение интенсивности упражнения:

- Увеличьте время удержания вытянутой ноги до счета 3
- Замедлите темп выполнения упражнения

3. Приседания

- Встаньте спиной к стене или другой устойчивой поверхности, слегка расставив ноги. Поставьте ступни ног на расстоянии примерно 30 см от стены и слегка разведите их в стороны. В качестве альтернативного варианта положите руки на спинку устойчивого стула
- Упираясь спиной в стену или держась за стул, немного и медленно согните колени; ваша спина будет скользить вниз по стене. Ваши бедра должны оставаться выше колен
- После небольшой паузы медленно выпрямите колени

Увеличение интенсивности упражнения:

- Увеличьте степень сгибания коленного сустава (не забывайте держать бедра выше колен)
- Увеличьте время паузы до счета 3, прежде чем выпрямлять колени

4. Упражнение на кончиках пальцев ног (вставание на цыпочки)

- В положении стоя положите руки на устойчивую поверхность для поддержания равновесия, но не опирайтесь на них
- Медленно поднимитесь на цыпочки и медленно вернитесь в исходное положение

Увеличение интенсивности упражнения:

- Удерживайте стойку на цыпочках, считая до трех
- Попеременно вставайте на кончики пальцев одной ноги

Упражнения для охлаждения организма после тренировки

Физические упражнения для охлаждения организма позволяют вашему организму постепенно остыть и вернуться к моменту завершения тренировки. Период охлаждения после выполнения физических упражнений должен длиться примерно 5 минут и к его окончанию ваше дыхание должно нормализоваться

1. **Медленная обычная ходьба или медленная ходьба на месте в течение примерно двух минут**

2. **Повторите разминочные упражнения для улучшения подвижности суставов. Такие упражнения можно выполнять сидя или стоя**

3. **Растяжка мышц**

Упражнения для растяжки мышц могут способствовать уменьшению любой болезненности, которую вы можете почувствовать в течение одного-двух дней после тренировки. Вы можете делать такие упражнения сидя или стоя. Все растяжки должны выполняться осторожно и медленно с удержанием каждой из них в течение 15–20 секунд.

РАСТЯЖКА МЫШЦ

Растяжка боковых мышц туловища:

Исходное положение: Сидя на стуле положите правую руку на затылок локтем вверх. Слегка наклонитесь влево, пока вы не почувствуете натяжение мышц на правой стороне тела. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с наклоном вправо.

Растяжка плечевых мышц:

Вытяните правую руку перед собой на уровне плеча. Держа правую руку прямо, поверните ее поперек тела на уровне плеча, другой рукой прижмите руку к груди, чтобы почувствовать натяжение мышц вокруг плеча. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с левой рукой.

РАСТЯЖКА МЫШЦ:

Растяжка задних мышц бедра:

Сядьте на край стула. выпрямив спину и поставив стопы на пол. Поставьте правую ногу прямо перед собой, пяткой упираясь в пол. Положите руки на другое бедро для поддержки. Сидя так высоко, как только можете, слегка наклонитесь вперед в бедрах, пока не почувствуете легкое натяжение мышц на задней части вытянутой ноги. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с левой ногой.

Растяжка мышц нижней части ноги (икроножная мышца):

В положении стоя с расставленными ногами наклонитесь вперед, чтобы опереться на стену или любую другую прочную поверхность. Держите тело прямо и поставьте правую ногу позади себя, как это показано на изображении. Согните колено передней ноги, держа заднюю ногу прямо, а пятку на полу. Вы должны почувствовать натяжение мышц в задней части голени. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой ногой.

РАСТЯЖКА МЫШЦ:

Четырехглавая мышца бедра (квадрицепс):

Исходное положение: стоя, левая рука опирается на спинку стула или иную устойчивую поверхность. Согните одну ногу за спиной, возьмите правой рукой правую ногу за лодыжку (см. рисунок). Подтяните пятку к ягодице до ощущения натяжения в передней части бедра. Держите колени близко друг к другу, а спину прямо. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой ногой.

Вы также можете сделать эту растяжку, сидя на прочном стуле: сядьте на переднюю боковую часть стула (так, чтобы вы сидели только примерно на половине стула). Сдвиньте ближайшую к краю стула ногу и расположите ее так, чтобы колено находилось на одной линии с бедром, а вес тела приходился на пальцы ног. Вы должны почувствовать натяжение мышц в передней части бедра. Повторите упражнение с другой ногой.

Преодоление проблем, связанных с нарушением голосовой функции

У людей, которым проводилась искусственная вентиляция (ИВЛ) возникают проблемы с голосом. Если ваш голос хриплый или слабый, очень важно:

— Продолжайте говорить, когда это не доставляет вам больших неудобств. Для восстановления голоса вам нужно будет продолжать говорить (использовать голосовые связки). Если во время разговора вы почувствовали усталость, сделайте перерыв в разговоре, а также проинформируйте своих друзей и членов семьи о том, что при разговоре вам периодически нужно делать паузу для отдыха.

— Не напрягайте свой голос. Не шепчите, так как это может напрячь ваши голосовые связки. Постарайтесь не повышать голос и не кричать. Если вам нужно привлечь чье-то внимание, попробуйте произвести шум с помощью предмета.

Преодоление проблем, связанных с нарушением голосовой функции

— Делайте паузы для отдыха. Если в ходе разговора вы испытывает одышку, вам никогда не следует напрягаться. Сделайте паузу в разговоре, спокойно сядьте и сосредоточьтесь на правильном дыхании. Попробуйте использовать методы контроля дыхания, описанные ранее в этой брошюре. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что вы опять готовы продолжить разговор.

— Попробуйте напевать себе что-то под нос, чтобы попрактиковаться в использовании своего голоса, стараясь при этом не напрягаться.

— Используйте другие способы коммуникации, такие как письмо, текстовые сообщения или использование жестов, если при обычном разговоре вы испытываете трудности или неудобства.

— Пейте маленькими глотками воду в течение всего дня, чтобы ваш голос работал.

Восстановление нарушенных функций глотания и употребления пищи и жидкостей

— Сидите прямо, когда вы едите или пьете. Никогда не ешьте и не пейте в положении лежа.

— Оставайтесь в вертикальном положении (сидя, стоя, ходя) в течение по крайней мере 30 минут после еды.

— Попробуйте пищевые продукты различной консистенции (жидкие, мягкие, твердые, мелко нарезанные и т.д.), чтобы выяснить, какие продукты вам легче глотать. Вам возможно будет полезно сначала выбирать мягкую, гладкую и/или влажную пищу или нарезать твердую пищу на очень маленькие кусочки.

— Сосредоточьтесь на процессе приема пищи или питья. Старайтесь есть в тихом месте.

Восстановление нарушенных функций глотания и употребления пищи и жидкостей

- — Не торопитесь во время еды. Откусывайте небольшие кусочки пищи и тщательно их прожевывайте. Пить следует маленькими порциями в интервалах между глотками пищи.

- — Не кладите в рот следующую порцию еды или напитка, если вы еще не проглотили предыдущую порцию. При наличии оставшейся во рту пищи сперва проглотите ее.

- — Если обычный режим питания с трехразовым приемом пищи стал для вас затруднительным или утомительным, следует уменьшить количество пищи, съедаемой за один раз, но увеличить количество приемов пищи
- в течение дня.

- — Если вы начинаете кашлять или испытывать одышку в процессе еды и питья, сделайте перерыв для отдыха и восстановления сил.

- Здоровое питание имеет огромное значение для вашего выздоровления, особенно если вы испытываете слабость или если вам проводилась искусственная вентиляция легких. Чистите зубы после каждого приема
- пищи и не допускайте недостатка воды в организме. Это позволит сохранить здоровье полости рта.

Если проблемы с употреблением пищи и жидкостей сохраняются длительное время, обратитесь за помощью к своему врачу.

Восстановление нарушенных функций памяти, мышления и концентрации внимания

— Восстановлению функций головного мозга могут помочь физические упражнения. Выполнение физических упражнений может быть затруднительно при наличии таких симптомов, как слабость, одышка или усталость, но даже в этом случае попробуйте постепенно ввести в свой ежедневный режим занятия легкими физическими упражнениями. Оздоровительные и силовые физические упражнения, описанные ранее в этой брошюре, являются хорошим начальным способом восстановления здоровья.

— Восстановлению когнитивных функций могут способствовать такие упражнения для головного мозга, как новые хобби или виды деятельности, головоломки, игры со словами и числами, упражнения для развития памяти, чтение. Начните с таких упражнений для мозга, которые амбициозны, но достижимы, постепенно увеличивая их сложность. Такой подход поможет вам поддержать мотивацию.

— Используйте такие средства напоминания самому себе о том, что нужно сделать, как списки, заметки и звуковые сигналы телефона

— Запланированные вами дела следует разбить на отдельные действия, чтобы они не казались чрезмерно сложными или даже невозможными.

Выполнение повседневных функций

— 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 повседневных функций

— 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, относится 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.

Преодоление стрессов, чувства тревоги и депрессии

— 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.

— Достаточное и здоровое питание имеет важное значение для вашего общего благополучия.

— 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.

Рекомендации по самопомощи

- Поддержание социальных связей имеет очень важное значение для вашего психического благополучия. Беседы с другими людьми могут помочь не только уменьшить стресс, но и найти способы преодоления трудностей

— Занимайтесь расслабляющими видами деятельности, которые не слишком утомляют вас, например, такими, как слушание музыки, чтение или духовные практики.

— Постепенно и учитывая свое состояние здоровья повышайте уровень своей бытовой и трудовой деятельности или увлечения своими хобби, так как это способствует улучшению настроения.

Когда нужно обращаться к врачу?

- Симптомы одышки в покое не уменьшаются несмотря на использование методов контроля дыхания
- — При минимальной физической активности вы испытываете сильную одышку, которая не уменьшается даже при использовании любого из положений для облегчения одышки
- — До или во время физических упражнений Вы испытываете один или несколько из симптомов
- — Если не наблюдается ни улучшения ваших умственных процессов (концентрация внимания, память, мыслительная деятельность), ни уменьшения чувства усталости, что очень затрудняет выполнение повседневных функций или мешает вам вернуться к выполнению служебных обязанностей или других ролей.
- — Если ваше настроение ухудшается, особенно если плохое настроение сохраняется на протяжении нескольких недель.

БУДЬТЕ

ЗДОРОВЫ