



Region Halland
Hallands sjukhus

Patientinformation

Råd från sjukgymnast/
fysioterapeut till dig som insjuknat
i covid-19

Rehabiliteringskliniken
Hallands sjukhus
010-476 19 10

I detta häfte finns råd och tips kring vilopositioner, andningsträning och rörelseträning.

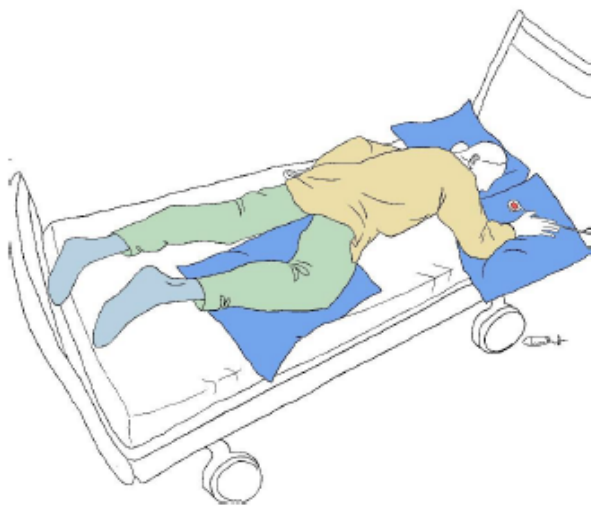
När du är sjuk i covid-19 är det bra att försöka ändra läge på kroppen ofta och inte ligga i samma position för länge. Detta för att öka cirkulationen och förbättra andningen. Det är bra om du försöker komma upp och sitta/röra dig inne på rummet, men tänk på att inte helt ta slut på krafterna. Variera aktivitet med vila. Djupandning kan hjälpa dig att lugna andningsfrekvensen och öka din syresättning.

Liggande vilopositioner som underlättar andningen

Dessa positioner befrämjar syresättningen. När du vilar eller inte orkar vara ur sängen kan detta vara bra lägen för dig.

Ta hjälp av personalen om du behöver mer instruktion och hjälp, kuddar eller annat.

Ju längre tid du kan ligga på mage eller i sidoläge desto bättre är det. Det viktigt att du har ett bekvämt läge



Ligg på magen

Ta hjälp av personalen.



Ligg på sidan

Eftersträva att mage och bröstorg kommer mot madrassen.

Dra upp det övre benet så du ligger stabilt.

Sittande vilopositioner som underlättar andningen

När du sitter. Sitt med rak rygg.

Är det svårt, ta hjälp av personalen. Det är viktigt att du kommer i ett bra läge.



Sitt i sängen

Utnyttja sängens funktioner,
höjd huvudända/hjärtsängsläge.



Sitt på sängkant

Fötterna i golvet, avlasta genom
att luta dig mot bordet gärna på en
kudde.

Motståndsandning med PEP-flöjt

För att förbättra din syresättning och sänka andningsfrekvensen.

- Det är bäst om du kan sitta upp när du använder PEP-flöjten.
- Sätt munstycket i munnen. Slut tätt med läpparna.
- Andas in **lugnt och djupt** genom näsan.
- Andas ut genom munstycket **lätt aktivt**, inte för kraftigt.
- Försök ta 10 andetag i följd i 2-3 omgångar, gör detta helst varje vaken timma.

Vänd PEP-flöjten neråt, se bild.



OBS! Du ska inte bli mer andningspåverkad och uttröttad vid andningsträningen. Då är sluten läppandning ett bättre alternativ för dig (se nästa sida).

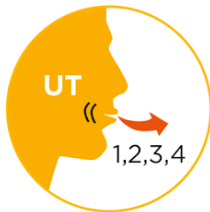
Om Du har slem: Växla mellan att andas i munstycket och att hosta/huffa upp slem tills det känns rent i luftvägarna. **Tänk på att hosta i papper, handduk eller armveck.**

Rengöring: Ta loss munstycket och motståndet och rengör alla delar varje kväll i ljummet vatten med eventuellt lite diskmedel i. Låt torka under natten innan delarna monteras ihop igen.

PEP-flöjten får tas med hem men är avsedd för kortvarigt bruk.

Sluten läppandning, ”pysandning”

- Andas in lugnt genom näsan (och munnen vid behov) och ”pys” sedan ut luften genom halvslutna läppar. Försök att förlänga utandningstiden.



- Upprepa några andetag i följd, kan göras i flera omgångar med kort vila mellan. Utförs helst varje timma dagtid, oftare om det känns bra.

Viktigt med rörelse

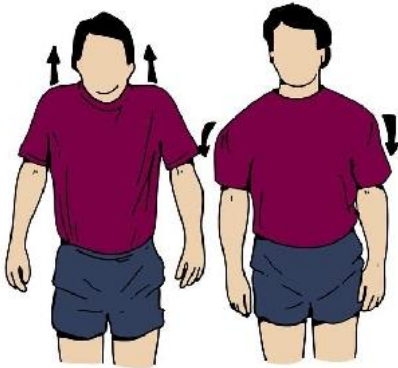
Vid sjukdom som covid-19 finns risk för inaktivitet. Det är därför viktigt att du försöker röra på dig efter ork.

På nästa sida finns ett rörlighetsprogram med syftet att underlätta ditt andningsarbete.

Längre fram finns även program för rörelseträning i liggande och sittande. Välj **det** program som passar dig och din förmåga. Tänk på att inte helt ta slut på krafterna, variera aktivitet med vila.

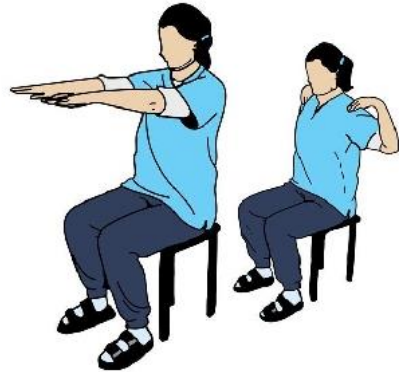
Dessa övningar kan du göra en eller flera gånger varje dag om du orkar.

Rörlighetsträning



Copyright © Mediska Digitala Forum AB

Lyft upp båda axlarna, håll och slappna sedan av. Testa att andas in då du för upp axlarna och andas ut då du för tillbaka dem ner.



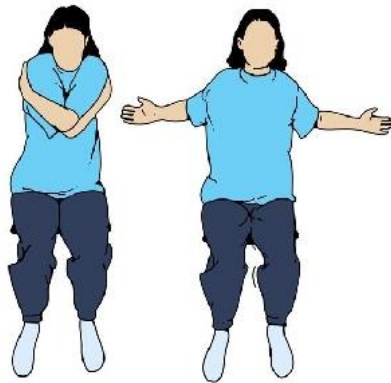
Copyright © Mediska Digitala Forum AB

Sträck armarna långt framåt så att skulderbladen dras isär. Lägg sedan händerna på axlarna och tryck armbågarna bakåt, ska då skapas en spänning mellan skulderbladen.



Copyright © Mediska Digitala Forum AB

Utförs i sittande. Roterar överkroppen åt ena sidan och för upp samma sidas arm snett bakåt uppåt. Följ handen med blicken. Sänk armen och rotera framåt igen. Byt riktning.



Copyright © Mediska Digitala Forum AB

Växla mellan att krama om dig själv och att sträcka ut armarna åt sidorna.

Liggande träning



Copyright © Mediska Digital Health AB

Rör på foten uppåt/ nedåt så långt det går. Gör gärna denna övning 1 gång/timma i många repetitioner i cirkulationsbefrämjande syfte.



Copyright © Mediska Digital Health AB

Släpa med foten mot rumpan och böj i knä, för sedan tillbaka benet till sträckt läge.



Copyright © Mediska Digital Health AB

Lårmuskelträning. Spänn musklerna på lårets framsida och pressa ned knävecket. Håll några sekunder, slappna sedan av.



Copyright © Mediska Digital Health AB

Liggande på rygg. Knäpp händerna, lyft armarna uppåt/ bakåt.



Copyright © Mediska Digital Health AB

Stjärtlöft. Pressa höfterna mot taket så långt det går, håll några sekunder på toppen och bromsa sedan på vägen ned.

Sittande träning



Copyright © Medico Digital Health AB

Träning av framsida arm. Håll armbågen intill midjan. Böj och sträck underarmen.



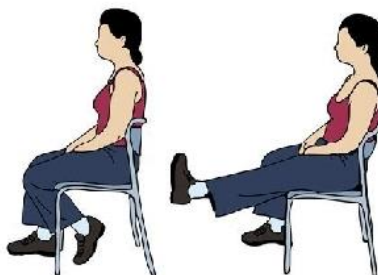
Copyright © Medico Digital Health AB

Pressa från axeln rakt upp mot taket och sakta ned igen.



Copyright © Medico Digital Health AB

Häl och tåhävningar.



Copyright © Medico Digital Health AB

Sittande bensträck. Sträck ut underbenet, bromsa på vägen tillbaka.



Copyright © Medico Digital Health AB

Växelvis knälyft.

Inför hemgång

Efter sjukdom som covid-19 kan det finnas behov av att låna med sig ett/flera hjälpmedel hem, till exempel rollator, toalettförhöjning, duschstol. Detta för att underlätta vid dagliga aktiviteter. Om du önskar låna något hjälpmedel kan sjukgymnast/fysioterapeut och arbetsterapeut hjälpa dig med detta.

Efter hemgång

Till en början är det viktigt att landa där hemma och komma igång med vanliga vardagsaktiviteter som bland annat klä på sig, laga mat, duscha. När detta känns bra rekommenderar vi korta dagliga promenader vilka successivt ökas i längd och tempo efter förmåga. Om du inte klarar att gå, välj annan lämplig aktivitet där du får upp pulsen något. Daglig fysisk aktivitet har många goda hälsoeffekter.

Lite eller mycket – all rörelse är bra.

Om du behöver stöttning med att utöka din fysiska aktivitetsnivå eller har behov av ytterligare hjälpmedel i hemmet kontakta

sjukgymnast/fysioterapeut och/eller arbetsterapeut
på din vårdcentral.

Hallands sjukhus – april 2020



Rehabiliteringskliniken, Hallands sjukhus

1177
VÄRDGUIDEN

Ring 1177 eller besök
www.1177.se. Dygnet runt.