

Kotiohje liikkumiseen ja hengitysharjoituksiin koronavirus-infektion sairastaneelle potilaalle

Liikkumisen lisääminen

- Keuhko-infektio heikentää keuhkojen hapenottokykyä ja sitä kautta toimintakykyä. Vuodelepo voi osaltaan heikentää yleiskuntoa ja lihasvoimaa. Vältä liiallista vuodelepoa ja lepää esimerkiksi puoli-istuvassa asennossa noin 30 -60 asteen kulmassa. Puoli-istuvassa asennossa hengittäminen on usein myös helpompaa.
- Pyri nousemaan säännöllisesti jalkeille ja tauota paikallaanoloa. Alkuun kuntoutumiseen usein riittää liikukelu kotona ja kevyet kotiaskareet.
- Lisää toipumisen edetessä vähitellen rasituksen määrää. Esimerkiksi, jos olet tottunut polkemaan kuntopyörää kotonasi, niin polje alussa lyhyitä pätkiä kevyellä vastuksella, lisää vähitellen polkemisaikaa ja vasta sen jälkeen lisää vastusta.
- Jos eristyksesi on päättynyt eli voit poistua kotoa, niin kävely ja sauvakävely ovat hyvää kunnon kohotusta. Voit lisätä ensin kävelykertoja, sitten matkaa ja lopuksi vauhtia.
- **Voimakasta fyysistä rasitusta on syytä välttää, niin kauan kuin olet oireinen.**

Hengitysharjoitteet

- Sairastamisen jälkeen hengitys voi tuntua vielä raskaalta ja limaisuutta voi esiintyä. Ajurinasento auttaa rauhoittamaan ja syventämään hengitystä sekä lisäämään keuhkotuuletusta.
- Rauhoita hengitystä eli hengitä nenän kautta sisään rauhallisesti, pyri pitämään hartiat rentoina. Anna uloshengityksen virrata omalla voimallaan huuliraon läpi.
- Syvennä hengitystä ja voit tunnustella pallean aikaan saamaa liikettä pitämällä kättä ylävatsan päällä: käsi kohoo sisäänhengityksen aikana ja laskeutuu uloshengityksen aikana.
- Muista hyvä yskimishygienia, eli yski nenäliinaan ja pois päin muista. Hengityksen tehostaminen nostaa helposti limaa ylös.
- Kun liikut entiseen tapaan eikä hengittäminen tunnu vaikealta, niin hengitysharjoitukset eivät enää ole välttämättömiä.

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