



KORONAWIRUS
REHABILITACJA
ODDECHOWA

PORADNIK
DLA PACJENTA

SPIS TREŚCI

Jak ćwiczyć przed infekcją?

- Oddech z gwizdaniem.
- Rozciąganie klatki piersiowej.
- Oddychanie przeponą - oddech do dolnych żeber.
- Oddech 360 stopni.

Jak sobie radzić z odczuwaniem lęku i niepokoju?

- Sposoby radzenia sobie ze stresem.
- Ćwiczenie relaksacyjne - Medytacja Body Scan.

Jak postępować w przypadku odczuwania duszności?

- Kontrola oddechu.
- Pozycja wspierająca oddech.

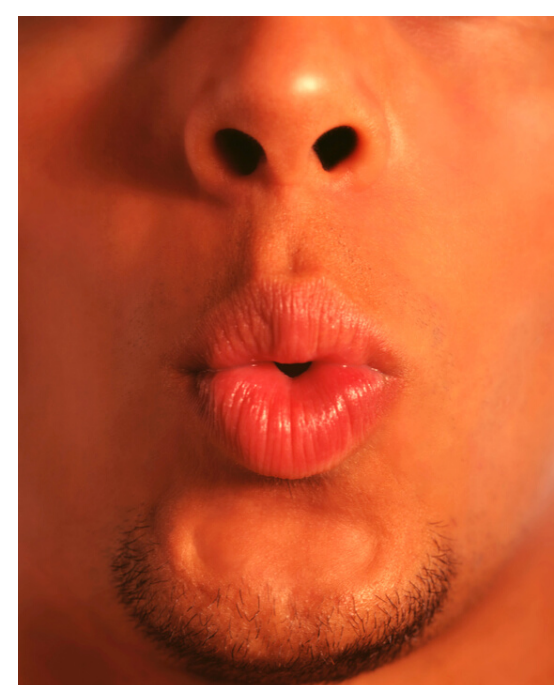
Zasady postępowania w przypadku wystąpienia infekcji.

Jak ćwiczyć przed infekcją?

Przed wystąpieniem infekcji warto prewencyjnie zadbać o jak najlepsze funkcjonowanie układu oddechowego. Im wyjściowo sprawniejszy jest układ oddechowy tym efektywniej będzie pracował podczas choroby. Ćwiczenia oddechowe przeciwdziałają poważnym komplikacjom oraz przyspieszają powrót do zdrowia.

Oddychanie z gwizdaniem.

1. Złóż usta jak do gwizdania.
2. Weź wdech nosem licząc do 2.
3. Zrób wydech przez złożone usta licząc do 4.
4. Oddychaj powoli i nie forsuj wydechu.
5. Zrób 5 takich oddechów.



Rozciąganie klatki piersiowej.

1. Usiądź wygodnie na krześle utrzymując proste plecy.
2. Unieś rękę w górę nad głowę rozciągając bok.
3. Weź wdech nosem kierując powietrze do żeber. Poczuj rozciąganie klatki piersiowej.
4. Zrób powoli wydech nosem i opuść rękę.
5. Powtórz na drugą stronę.
6. Zrób po 5 oddechów na każdą stronę.



Copyright © 2020 Sandra Osipiuk - Sienkiewicz

Oddychanie przeponą - oddech do dolnych żeber.

1. Usiądź na krześle lub na podłodze w wygodnej dla siebie pozycji. Utrzymuj plecy proste.
2. Połóż ręce na dolnych żebrach.
3. Weź normalny wdech nosem rozszerzając dolne żebra.
4. Zrób długi wydech ustami aż poczujesz, że żebra opadają, a Twoje ręce się zbliżą. Nie forsuj wydechu - powinien być powolny i łagodny.
5. Wykonaj 5 oddechów



Copyright © 2020 Sandra Osipiuk - Sienkiewicz

Oddech 360 stopni

1. Usiądź wygodnie, delikatnie zaokrąglij dół pleców - odcinek lędźwiowy.
2. Rozluźnij ramiona - połóż jedną ręką poniżej mostka, między dolnymi żebrami, a drugą na kręgosłupie na wysokości dolnych tylnych żeber.
3. Weź wdech nosem tak, by Twoje dłonie oddaliły się od siebie. Nie wypychaj świadomie brzucha! „Odepchnij” rękę na plecach żebrami. Myśl o oddechu do pleców. Poczuj rozciąganie dolnych pleców i boków.
4. Teraz zrób powoli wydech przez usta złożone jak do dmuchania - wydychaj tak długo, aż Twoje żebra opuszczą się w dół, a ręce się do siebie zbliżą.
5. Po wydechu zrób pauzę - wstrzymanie na 2 sek.
6. Poczuj jak napinają się Twoje mięśnie brzucha.
7. Nie wciągaj pępka!
8. Wykonaj tak 5 oddechów i zamień ręce na kolejną serię.
9. Zrób po 2 serie po 5 oddechów na każdą rękę. Odpoczywaj 1min pomiędzy seriami.



Copyright © 2020 Sandra Osipiuk - Sienkiewicz

Jak sobie radzić z odczuwaniem lęku i niepokoju?

Odczuwanie stresu oraz niepokoju w okolicznościach pandemii i kwarantanny jest zrozumiałe. Najważniejszym jest by w zaistniałej sytuacji znaleźć sposoby na radzenie sobie z odczuwanym stresem i niepokojem. Ważnym elementem utrzymania dobrostanu psychicznego jest edukacja w zakresie ochrony zdrowia oraz wcześniejsze poznanie i opanowanie technik relaksacyjnych.

Sposoby radzenia sobie ze stresem.

- Korzystając z wiarygodnych źródeł dowiedz się jak wygląda przebieg choroby COVID-19, jak powinno wyglądać postępowanie w przypadku podejrzenia zarażenia oraz jakie są zalecenia dla pacjentów. Dowiedz się również gdzie możesz szukać pomocy w swoim miejscu zamieszkania. Powyższe informacje znajdziesz na stronie Ministerstwa Zdrowia: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>
- Rozpoznaj rzeczy, czynności lub osoby, które cię uspokajają i zapamiętaj je. Przeanalizuj jak się czujesz gdy odczuwasz niepokój oraz jakie są twoje reakcje w przypadku wystąpienia silnego stresu lub paniki. Pozwoli ci to na odpowiednie zareagowanie w przypadku wystąpienia niepokoju związanego z chorobą.
- Nie bój się prosić o pomoc. Jeżeli odczuwasz silny stres związany z koronawirusem porozmawiaj o swoich obawach z najbliższymi lub skonsultuj się ze specjalistą.
- Naucz się i codziennie wykonuj ćwiczenia relaksacyjne.

Ćwiczenie relaksacyjne

MEDYTACJA - BODY SCAN

1. USIĄDŹ LUB POŁÓŻ SIĘ WYGODNIE W MIEJSCU GDZIE NIKT NIE BĘDZIE CI PRZESZKADZAŁ.

2. ZAMKNIJ OCZY. ROZLUŻNIJ RAMIONA, TWARZ I ZUCHWĘ.

3. WYKONAJ 3 SPOKOJNE ODDECHY PRZEZ NOS.

4. SKUP UWAGĘ NA SWOIM ODDECHU. WSŁUCHAJ SIĘ W OTOCZENIE I SWOJE MYŚLI. POZWÓL IM ODPŁYNAĆ Z KAŻDYM WYDECHEM.

5. POCZUJ CAŁE SWOJE CIAŁO. SKUP UWAGĘ NA SWOIM WNĘTRZU.

6. Z KAŻDYM ODDECHEM WYOBRAŻAJ SOBIE, ŻE PODRÓŻUJESZ PO SWOIM CIELE.

7. ZACZNIJ PODRÓŻ OD UMYŚŁU - ZAOBSERWUJ SWOJE MYŚLI, POMYSŁY, UCZUCIA. POZWÓL IM ODPŁYNAĆ.

8. Z KOLEJNYMI ODDECHAMI ZWIEDZAJ INNE CZĘŚCI CIAŁA - RAMIONA, DŁONIE, PALCE, SERCE, BRZUCH - POCZUJ JE, CO W NICH CZUJESZ? BÓL? CIEPŁO? SPOKÓJ? WYPUSĆ Z NICH NAPIĘCIE.

9. NASTĘPNIE POCZUJ SWOJE NOGI I STOPY - POCZUJ JAK DOTYKAJĄ PODŁOŻA. Z KAŻDYM ODDECHEM WYPUSZCZAJ Z NICH NAPIĘCIE.

10. OCZYSZCZAJ SWOJE CIAŁO Z BÓLU I NAPIĘCIA Z KAŻDYM ODDECHEM. GDY BĘDZIESZ CZUĆ SPOKÓJ I BĘDZIESZ GOTOWY OTWÓRZ OCZY.

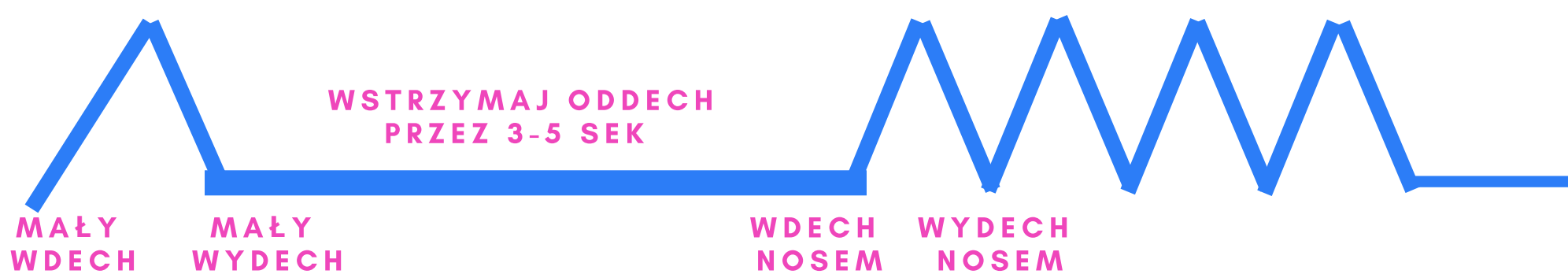


Jak postępować w przypadku odczuwania duszności?

Duszność jest jednym z głównych objawów choroby COVID-19. Duszność wiąże się ze spłyceniem i przyspieszeniem oddechu. Jest uczuciem braku tchu oraz może wiązać się ze wzmożoną pracą mięśni oddechowych. Sam akt napadu duszności jest stresujący, co może wzbudzić panikę. Duszność przebiega z hiperwentylacją (nadmiernym oddychaniem), która dodatkowo aktywuje reakcje stresowe w naszym organizmie. Żeby przerwać atak duszności należy sprawnie uspokoić oddech i myśli. Pomaga w tym znajomość ćwiczeń kontroli oddechu oraz przyjmowanie odpowiednich pozycji ciała wspierających oddychanie.

Oddech kontrolowany podczas ataku paniki lub duszności.

1. Zatrzymaj się i znajdź komfortową pozycję ciała.
2. Postaraj się spowolnić oddech poprzez delikatne wstrzymywanie powietrza po wydechu.
3. Stopniowo wydłużaj wydechy.
4. Staraj się aktywować oddech przeponowy.
5. Gdy opanujesz oddech - uspokój się za pomocą dalszej kontroli oddechu. Spróbuj ćwiczyć wg poniższego schematu:



6. Kontynuuj ćwiczenie do odczucia ulgi i spokoju.

Pozycja wspierająca oddech w duszności.

1. Zatrzymaj się lub usiądź w komfortowej pozycji. Pochyl tułów i opuść głowę. Rozluźnij ramiona i barki.
2. Oprzyj łokcie o stół lub krzesło. Ewentualnie, jeżeli nie masz takiej możliwości, oprzyj ręce o kolana.
3. Staraj się uspokoić oddech. Bierz takie oddechy jakie potrzebujesz, ale stopniowo wydłużaj wydechy. Powoli staraj się oddychać tylko nosem.
4. Możesz zastosować "oddychanie z gwizdaniem".
5. Oddychaj przeponą.
6. Myśl o tym, że duszność niedługo minie i się uspokoisz.
7. Gdy oddech wróci do normy pozostań w tej pozycji jeszcze około 5 minut. Spróbuj wykonać Oddech Kontrolowany lub inne ćwiczenie relaksacyjne.



Zasady postępowania w przypadku wystąpienia infekcji.

W przypadku podejrzenia zachorowania na COVID-19 postępuj zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego, które znajdziesz na stronie <https://www.gov.pl/web/koronawirus>. Stosuj się do zaleceń lekarza oraz oficjalnych zaleceń GIS.

Jeżeli nie kwalifikujesz się do hospitalizacji zadbaj o jak najszybszy powrót do zdrowia w domu stosując się do lekarskich zaleceń. Jeżeli twój stan na to pozwala stosuj poznane ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. Staraj się ruszać i normalnie wykonywać codzienne aktywności np. utrzymanie higieny i przemieszczanie się w obrębie mieszkania.

Rehabilitacja w łagodnym przebiegu choroby w warunkach domowych.

- Pamiętaj, że ważnym elementem powrotu do zdrowia jest świadomość zagrożeń oraz zaleceń i postępowania. Zadbaj o swoją edukację w zakresie tematu koronawirusa i choroby COVID-19.
- Dużo odpoczywaj i śpij. Pamiętaj też o zdrowej diecie.
- Podejmuj działania przeciw odczuwaniu stresu i paniki - stosuj ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.
- Stosuj ćwiczenia i pozycje pozwalające na przeciwdziałanie duszności.
- Zrezygnuj z palenia papierosów oraz stosuj zasady szeroko pojętego zdrowego stylu życia.
- W przypadku wątpliwości konsultuj się z odpowiednimi specjalistami.

Opracowano na podstawie:

1. Chinese Rehabilitation Medicine Association, Respiratory Rehabilitation Committee of Chinese Rehabilitation Medicine Association, Cardiopulmonary Rehabilitation Group of Physical Medicine and Rehabilitation Branch of Chinese Medical Association. 2019 New Coronary Virus Pneumonia Respiratory Rehabilitation Guidance (Second Edition) [J / OL Chinese Journal of Tuberculosis and Respiratory Diseases, 2020, 43 (2020-03-03). [Http://rs.yiigle.com/yufabiao/1183323.htm](http://rs.yiigle.com/yufabiao/1183323.htm). DOI: 10.3760 / cma.j.cn112147-20200228-00206.
2. Pulmonary rehabilitation in adults Breathe Jun 2016, 12 (2) 192-195; DOI: 10.1183/20734735.ELF122

Więcej informacji na temat treningu oddechowego znajdziesz na:

sofizjo.pl

[Instagram: @sandra_osipiuk](#)

Warszawa, 2020

Projekt i opracowanie:
mgr Sandra Osipiuk-Sienkiewicz
fizjoterapeutka i trenerka oddechu

Zdjęcia: Sandra Osipiuk-Sienkiewicz oraz
Canva (str. 1,3,8)

W poradniku znajdziesz porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Informacje te nie zastąpią profesjonalnych porad medycznych. Jeżeli podejrzewasz u siebie występowanie problemów zdrowotnych lub masz ich pełną świadomość, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program zdrowotny. Autorka nie ponosi odpowiedzialności wynikającej z wykorzystania lub zastosowania jakichkolwiek informacji lub porad opisanych w książce. Pamiętaj jednak, że dołożono wszelkich starań by w poradniku znalazły się najbardziej aktualne i rzetelne informacje. W razie potrzeby skontaktuj się z lekarzem.

Warszawa 2020