Fyzická aktivita po onemocnění COVID-19

Zvládání dušnosti

Po pobytu v nemocnici je dušnost obvyklá. Snadno ztrácet dech můžete z toho důvodu, že vám ubyly síly a kondice, zatímco jste se kvůli nemoci necítili dobře. Pocit dušnosti může vyvolávat úzkost, která tento stav může zhoršovat. Pomůže vám, když zachováte klid a naučíte se, jak dušnost nejlépe zvládat.
Stav dušnosti by se měl zlepšovat, když budete pomalu zvyšovat aktivitu a začnete cvičit. Mezitím vám ale mohou být nápomocny polohy a techniky popsány níže.

✔ Polohy pro usnadnění dýchání

Toto jsou polohy, které vám mohou pomoci snížit dušnost. Vyzkoušejte všechny z nich, abyste zjistili, která vám bude nejvíce vyhovovat. Pokud zjistíte, že některá z těchto poloh usnadňuje vaše dýchání, můžete vyzkoušet také techniku dýchání, která je popsána níže.



1. Pololeh na boku (polštář pod hlavou a krkem, kolena pokrčte)



2. Vsedě s náklonem dopředu



3. Vsedě s náklonem (bez stolu)



4. Vstoje s oporou

✔ Techniky dýchání

Kontrolované dýchání

Tato technika vám pomůže uvolnit se a kontrolovat svůj dech:

- Posaďte se do pohodlné polohy s oporou o záda.
- Jednu ruku si položte na hrudník a druhou na břicho.
- Pokud vám to usnadní uvolnit se, zavřete oči (můžete je ale nechat otevřené) a soustřeďte se na svůj dech.
- Pomalu se nadechněte nosem (nebo ústy, pokud to nosem není možné) a vydechněte ústy.
- Při dýchání budete cítit, jak se ruka na vašem břiše zvedá více než ruka na hrudníku.
- Vynaložte alespoň malé úsilí k tomu, abyste svůj dech zpomalili, uvolnili se a dýchali plynuleji.



Cvičení po odchodu z nemocnice

Cvičení je důležitou součástí zotavení se po těžkém průběhu nemoci COVID-19.
Cvičení je nápomocné pro:

- ➔ Zlepšení kondice
- ➔ Snížení dušnosti
- ➔ Zvýšení síly svalů
- ➔ Zlepšení rovnováhy a koordinace
- ➔ Zlepšení vašeho myšlení
- ➔ Snížení stresu a zlepšení nálady
- ➔ Zvýšení sebevědomí
- ➔ Zvýšení vaší energie

✔ Bezpečné cvičení

Jednoduchá pravidla pro bezpečné cvičení:

- Před cvičením se rozcvičte (můžete použít protahovací cviky) a po něm se protáhněte.
- Noste volné, pohodlné oblečení a vhodnou obuv.
- Se cvičením začněte nejdříve hodinu po jídle.
- Pijte dostatečné množství tekutin.
- Vyhněte se cvičení za velkého horka.
- V případě velmi chladného počasí cvičte uvnitř.

!!! Necvičte, pokud máte příznaky jako:

- *Nevolnost nebo pocit na zvracení*
- *Závratě nebo pocit na omdlení*
- *Těžká dechová nedostatečnost*
- *Pocení či pocit lepkavosti*
- *Svírání na hrudníku*
- *Zvýšená bolest*

Být zadýchaný při cvičení je běžné a není to škodlivé ani nebezpečné. Postupné zlepšování kondice vám může pomoci snížit dušnost. Abyste svou kondici zlepšili, měli byste se při cvičení cítit středně až velmi zadýchaní.

Pokud jste tak zadýchaní, že nemůžete mluvit, měli byste zpomalit nebo úplně zastavit a odpočinout si, dokud nebudete mít svůj dech pod kontrolou.

✔ Kondiční cvičení

Měli byste se snažit cvičit 20-30 minut denně, 5krát za týden.
Příklady různých typů kondičního cvičení jsou popsány níže. Za své kondiční cvičení ale můžete považovat jakoukoli aktivitu, u které se cítíte středně až silně zadýchaní. Rozvrhněte si čas pro cvičení a postupně tuto dobu prodlužujte. Může to být jen malé navýšení, jako je 30 sekund nebo 1 minuta aktivity navíc. Může nějakou dobu trvat, než se vrátíte zpátky na úroveň, na které jste byli zvyklí aktivitu před onemocněním vykonávat.



1. Chůze na místě

- můžete se přidržovat židle nebo jiného pevného povrchu a mít židli připravenou poblíž k odpočinku
- zvedejte kolena a střídejte je – čím výš, tím je cvičení náročnější

Kdy toto cvičení zvolit:

- když není možné chodit venku
- pokud nezvládnete jít dostatečnou vzdálenost, aniž byste se potřebovali posadit



2. Výstupy

- pro výstupy použijte např. první schod na nejbližším schodišti
- vystupujte nahoru a dolu a pokaždých 10 krocích vystřídejte nohy
- pro těžší variantu si vemte do rukou závaží (např. činky)

Kdy toto cvičení zvolit:

- když není možné chodit venku
- pokud nezvládnete jít dostatečnou vzdálenost, aniž byste se potřebovali posadit

3. Chůze

- zvolte si cestu, která je relativně rovná, postupně prodlužujte vzdálenost, zrychlujte nebo přidejte do své cesty stoupání

- pro větší bezpečnost můžete použít vycházkovou hůl, trekové hole, berle nebo chodítko

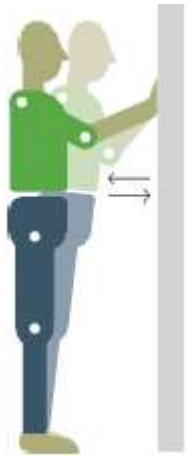
4. Běh nebo jízda na kole

- běhání nebo jízdu na kole můžete využít pouze v případě, že je to pro vás ze zdravotního hlediska bezpečné

- takto cvičte v případě, že jste byli schopni tyto aktivity zvládat před onemocněním

✔ Posilovací cvičení

Posilovací cvičení pomůže zesílit svalům, které ochably v důsledku nemoci.
Vaším cílem by mělo být posilování třikrát v týdnu. Při posilovacím cvičení se nebudete cítit zadýchaní tak, jak je tomu u kondičního cvičení. Místo toho budou vaše svaly cítit, že tvrdě pracovaly.
Vaším cílem by mělo být zvládnout 3 série cviků po 10 opakování každého z nich, s krátkými pauzami mezi každou sérií. K této metě se můžete dopracovat postupně.
Udržujte správné držení těla, mějte rovná záda a pevné břicho. Cvičte pomalu.

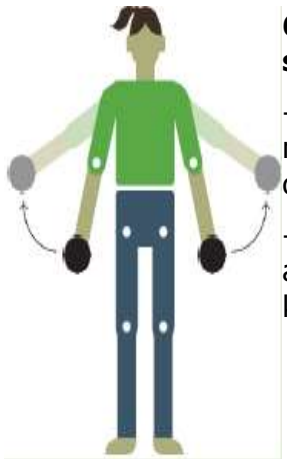


5. Kliky o zeď

- opřete se dlaněmi o zed ve výšce ramen, prsty vzhůru

- po celou dobu udržujte tělo vzpřímené, pomalu dělejte kliky

- pro těžší variantu si stoupněte dál od zdi



6. zvedání rukou do stran

- použijte závaží (činky nebo např. lahve s vodou), dlaně směřují k tělu

- zvedejte ruce do stran a pomalu vracejte zpět k tělu



7. Sed a vztyk

- posaďte se s chodidly rozkročenými na šířku boků, ruce volně podél těla nebo zkřížené na hrudníku

- pomalu vstaňte, udržte polohu 3 sekundy a pomalu se posaďte zpět na židli, chodidla mějte stále na zemi

- pro těžší variantu si vezměte závaží (např. činky)



8. Natahování kolen

- pomalu natahujte jednu nohu v koleni, 3 sekundy udržte ve vzduchu a poté vraťte zpět

- střídejte obě nohy



9. Dřepy

- lehce se rozkročte a pomalu pokrčujte kolena (boky však mějte stále výše než kolena)
- zády se můžete opřít o zeď jako na obrázku nebo se přidržet rukama něčeho pevného před sebou (parapet, kuchyňská linka)
- pro těžší variantu vydržte v podřepu alespoň 3 vteřiny



10. Zvedání se na špičky

- rukama se přidržte něčeho pevného před sebou, opírejte se jen lehce (jen kvůli stabilitě)
- pomalu se zvedejte na špičky a zpátky
- pro těžší variantu vydržte na špičkách 3 vteřiny

✔ Protažení po cvičení

Protahovací cvičení umožňuje vašemu tělu vrátit se do normálního stavu dříve, než se cvičením přestanete. Protažení po cvičení by mělo trvat přibližně 5 minut a s jeho ukončením byste měli dýchat normálně.

Toto protahování můžete provádět vsedě nebo vstoje. Každé protáhnutí by mělo být provedeno opatrně do maximálního tahu a cvik byste měli udržet po dobu 15 až 20 sekund.

Některé protahovací cviky

11. Hrudník (prsní svaly)

Onemocnění COVID-19 výrazně zasahuje plíce a potíže s dechem se přenáší i na svaly hrudníku, které se mohou nadměrně zkracovat a tuhnout, čímž omezují pohyblivost hrudního koše při dýchání. **Proto je velmi důležité tyto partie protahovat:**

- najďete si užší zárubně dveří a stoupněte si doprostřed. Ruce rozpažte do výše ramen a pokrčte v loktech tak, abyste se lokty a předloktím o zárubně zapřeli. Udělejte krok dopředu tak, abyste cítili pnutí na hrudníku. Hlídejte si rovná záda a pravidelný dech. Udržte 20 vteřin a poté udělejte krok zpět – povolte. Zopakujte alespon 3-5x.

Příklady dalších protahovacích cviků:



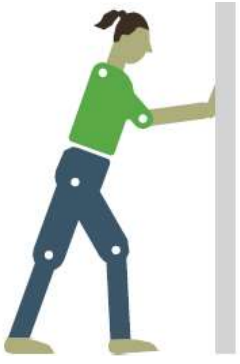
12. Boky



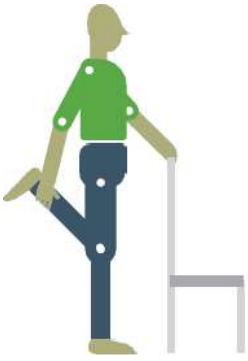
13. Ramena



14. Zadní strana stehna



15. Lýtka



16. Stehna

Dopad hospitalizace a závažného onemocnění může být u každého jiný. Tento leták slouží jako obecný návod ke zlepšení fyzické zdatnosti po oneocnění COVID-19. Pokud se Vaše obtíže zhorší nebo se objeví nové, kontaktujte svého praktického lékaře.

Zdroj: **World Health Organization** – regional office for EUROPE
Zpracování: **Rehabilitační oddělení**
Nemocnice Nové Město na Moravě, příspěvková organizace