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

Sjukgymnastiken
Hallands sjukhus
010-476 19 10
www.1177.se/e-tjanster

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

**Andningsträning**
Andningsträning gör att du tar djupare andetag och får mer luft i lungorna. Har du slem så gör djupandning att du lättare får upp slemmet. Du bör i sådana fall varva andningsträningen med att hosta/huffa för att lossa slem. **Tänk på att hosta i papper, handduk eller ditt armveck!**

**PEP-flöjt**

* ****Sätt det vita munstycket mellan tänderna och se till att läpparna sluter tätt. Motståndet ska riktas nedåt som på bilden. Andas in ett djupt andetag genom näsan eller munstycket.
* Andas ut jämnt och lugnt genom munstycket.
* Ta 10-15 andetag i följd, upprepa 3 gånger med kort paus mellan omgångarna.

**Sluten läppandning**

* Andas in ett djupt andetag genom näsan.

* Pressa ut luften genom halvslutna läppar.
* Ta 10-15 andetag i följd, upprepa 3 gånger med kort paus mellan omgångarna.

**Upprepa andningsträningen varje vaken timme eller i samråd med fysioterapeut/sjukgymnast.**

**Aktivitet**
Att vara aktiv är gynnsamt för din andning. Du kan till exempel sitta upp i stol, stå och gå. En fysioterapeut/sjukgymnast kan förse dig med träningsprogram för att bibehålla din muskelstyrka.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Variera ofta mellan aktiviteter och vila under dagen**

**Lägesändringar**
Liggande vilopositioner som underlättar andningen och befrämjar syresättningen. Kan du, så är det fördelaktigt för andning och syresättning att ligga i magläge.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Hallands sjukhus – maj 2020



Sjukgymnastiken, Hallands sjukhus

**