

PATIENTINFORMATION

COVID-19

Råd från fysioterapeut/sjukgymnast

**Rehabiliteringskliniken
Hallands sjukhus
Halmstad 010-476 19 10
Varberg 010-476 19 11
www.1177.se/e-tjanster**



Region Halland
Hallands sjukhus

När du är sjuk i Covid-19 är det av största vikt att försöka ändra läge på kroppen ofta och inte ligga i samma position för länge. Detta för att förbättra syresättningen, underlätta andningsarbetet samt öka cirkulationen. Variera aktivitet med vila. Andningsträning kan hjälpa dig att lugna andningsfrekvensen och öka din syresättning.

Att vara aktiv är gynnsamt för din andning och bör ses som en del i din behandling. Du kan t.ex. sitta uppe i stol, stå och gå beroende på din ork och tidigare aktivitetsnivå.



Variera ofta mellan aktivitet och vila under dagen.

Vilopositioner som underlättar andningen

Regelbundna lägesändringar under dagen är avgörande för din lungfunktion. Nedanstående positioner är en del i din behandling och det är viktigt att du själv tar ansvar för att följa rekommendationerna. För att kunna vila i positioner som främjar din syresättning, är det av stor vikt att du kan slappna av under tiden. Ta hjälp av personalen om du behöver råd, stöttning, kuddar eller annat för att optimera komforten.



Sidliggande och magliggande

Magliggande och sidliggande positioner främjar syresättningen. När du vilar eller inte orkar vara ur sängen är det viktiga återhämtningslägen för dig. Undvik ryggliggande eftersom det påverkar lungfunktionen negativt.



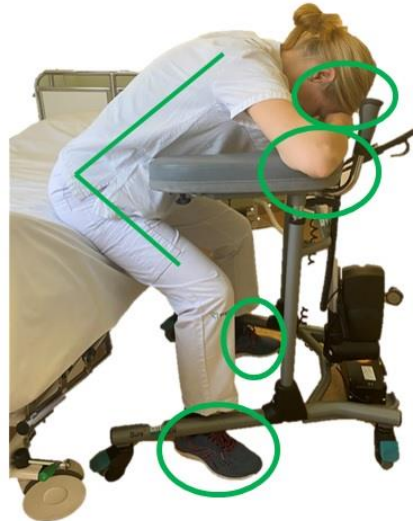
För att avlasta bröst, axlar och nacke i mag- eller sidliggande kan det vara en fördel att tilla hela sängen så att huvudändan är högre än fotändan (se bild). Ta hjälp av personalen.



Framåtstupa sittläge

I sittande optimerar du syresättningen och andningsarbetet i framåtlutad position. När du sitter på sängkanten eller en stol kan du därför luta dig över t.ex. ett sängbord eller gåbord.

Sitt ordentligt framåtlutad långt ut på stols- eller sängkanten. Fötterna ska vara placerade brett isär i golvet så du sitter stadigt och friar magen så att den inte pressas upp av låren. Sitt med armbågarna brett isär för att öppna upp bröstkorgen. Avlasta gärna med en eller flera kuddar om du lutar dig mot ett bord.



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. Tänk långa faser in och ut.
- Försök ta 10 andetag i följd i 2-3 omgångar, gör detta helst varje vaken timma.



Vänd PEP-flöjten nedåt, se bild.

OBS!

Du ska inte bli mer andningspåverkad och uttröttad vid andningsträning med PEP-flöjt. Då är sluten läppandning ett bättre alternativ för dig (se nästa sida).

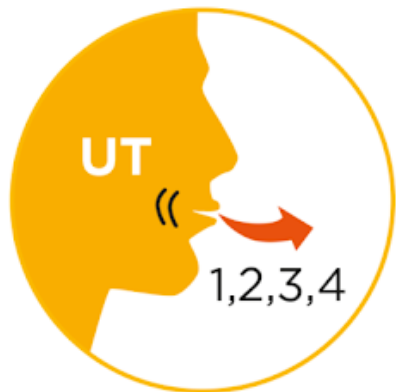
Om du har slem: Växla mellan att andas i munstycket och att hosta/huffa upp slem tills det känns rent i luftvägarna. **Tänk på att hosta i papper, handduk eller armveck!**

Rengöring av PEP-flöjt

Ta loss munstycket och motståndet och rengör alla delar varje kväll i ljummet vatten med lite diskmedel i. Skölj noga. Låt torka under natten innan delarna monteras ihop igen. PEP-flöjten får tas med hem men är avsedd för kortvarigt bruk, max 4-6 veckor.

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.
- Denna andningsteknik kan även minska retning till hosta



Viktigt med rörelse

Vid sjukdom som Covid-19, finns risk för inaktivitet. Det är därför mycket viktigt att du försöker röra på dig efter ork. Försök även att vara aktiv med dina vanliga vardagliga aktiviteter efter förmåga. Stegra din aktivitetsnivå successivt.

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

Längre fram i broschyren finns även program för rörelseträning i sittande och stående. Välj det program eller de övningar som passar dig och din förmåga. Tänk på att inte helt ta slut på krafterna, variera aktivitet med vila. Anpassa antalet repetitioner efter din förmåga och träna hellre kortare stunder ofta än en längre.

Rörlighetsträning



Copyright © Medica Digital Health AB

Lyft händerna mot taket, sänk dem sedan mot axlarna igen.



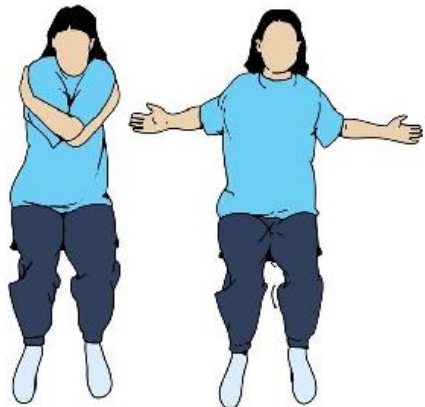
Copyright © Medica Digital Health AB

Skjut fram ena armen och drag samtidigt den andra armen bakåt så långt det går. Växla sida.



Copyright © Medica Digital Health AB

Sträck ena armen snett upp mot taket och drag den andra nedåt - bakåt så långt det går.



Copyright © Medica Digital Health AB

Växla mellan att krama om dig själv och sträcka armarna utåt sidan för att öppna upp bröstkorgen.

Sittande träning



Copyright © Mediska Digital Health AB

Häl- och tåhävningar.



Copyright © Mediska Digital Health AB

Växels benskär.



Copyright © Mediska Digital Health AB

Växels knälyft.



Copyright © Mediska Digital Health AB

Sträck ena armen framåt - uppåt och andra armen bakåt - nedåt med samtidig lätt bålrotation. Upprepa åt andra sidan.

Stående träning



Copyright © Medica Digital Health AB
Armhävning mot vägg.



Copyright © Medica Digital Health AB
Uppresning från säng eller stol. Sitt ned långsamt.



Copyright © Medica Digital Health AB
Växelvis knäuppdragning.



Copyright © Medica Digital Health AB
Tåhävningar med tillgång till handstöd.

Inför hemgång

Efter sjukdom som covid-19 kan det finnas behov av att låna med sig ett eller flera hjälpmedel hem, till exempel rollator, toalettförhöjning eller 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 att klä på sig, laga mat och 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.



Sahlgrenska Universitetssjukhuset

ARBETSTERAPEUTIK OCH FYSIOTERAPEUTIK

1177
VÄRDGUIDEN

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