



Region Halland
Hallands sjukhus

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.





Sjukgymnastiken, Hallands sjukhus

1177
VÄRDGUIDEN

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