

**ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ
КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ (COVID-19),
ЛЕГОЧНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ВАЖНА
С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ:**

Руки свободно висят. Развести прямые руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед – медленный вдох носом. Обнять себя за плечи с максимальной силой – медленный выдох ртом



11

Руки на бедрах, ближе к паху. Распрямить локти, растянув спину вверх – медленный вдох носом. Резко согнуть локти, расслабить спину – быстрый выдох ртом



12

Руки на поясе, большие пальцы – в сторону поясницы. Свести локти вперед, не наклоняя туловище, кисти скользят по поясу – медленный вдох носом. Отвести локти назад, соединив большие пальцы на пояснице, максимально свести локти – медленный выдох ртом



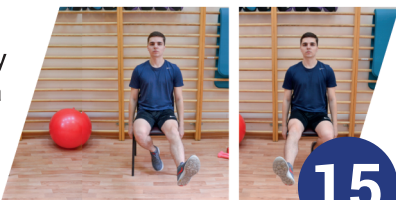
13

Руки свободно висят, поднять прямые руки вперед-вверх – медленный вдох носом. Опустить руки вниз, обхватывая колено поднятой и согнутой ноги (спина прижата к спинке стула) – медленный выдох ртом. То же другой ногой, повторить 3-4 раза



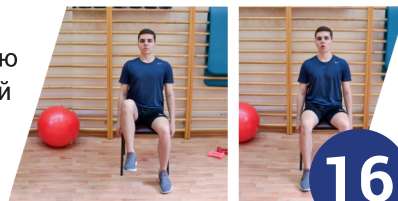
14

Руки свободно висят. Выпрямляем одну ногу вперед и держим ее на весу, натягивая носок, вторая нога идет под стул. Затем меняем ноги на счет раз два три четыре. Дыхание произвольное



15

Руки свободно висят. Поднять ногу, согнутую в колене, – медленный вдох носом. Резко опустить ногу вниз – быстрый выдох ртом. Повторить другой ногой



16

Кисти рук у плеч. Наклонить локти к коленям, мышцы шеи расслаблены, подбородок у шейной ямки – медленный вдох носом. Выпрямляясь, отвести локти назад, запрокинуть голову назад – быстрый выдох ртом



17

Руки согнуты в локтях, локти прижаты к ребрам. Напрягаясь, поднять плечи вверх – медленный вдох носом. Наклоняясь вперед, опереться предплечьями на колени, наклонить голову – медленный выдох ртом



18

Руки свободно висят, голова повернута к плечу. Поворачивая голову к другому плечу, сделать медленный вдох носом. Достигнув плеча, быстро выдохнуть ртом. То же в другую сторону



19

Руки свободно висят. Расслабленные руки поднять вверх – медленный вдох носом. Свободно опустить руки вниз – быстрый выдох ртом



20



- ▶ улучшает дыхательную функцию
- ▶ снижает одышку и вероятность осложнений
- ▶ снижает тревожность и депрессию
- ▶ нормализует работу скелетной мускулатуры
- ▶ повышает переносимость физической нагрузки
- ▶ улучшает качество жизни в целом

**Кузбасский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики**

8 (3842) 442270 ocmp42.ru t.me/prof42
ocmp@kuzdrav.ru @zdorov_kuzbass @zdorov_kuzbass vk.com/ocmp42

ЛЕГОЧНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ВНЕБОЛЬНИЧНУЮ ПНЕВМОНИЮ ПРИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)

Основная цель дыхательных упражнений – **уменьшить одышку** при физических нагрузках. Для этого пациент учится регулировать свое дыхание, **подбирает индивидуальный ритм** дыхательных упражнений. Как правило – выдох должен быть длиннее, чем вдох. Выдох проводится через сомкнутые губы (как будто дуем на молоко), вдох должен проходить через нос.

Для восстановления дыхательных мышц необходимы упражнения, **направленные на тренировку диафрагмы**. Диафрагмальное дыхание позволяет менять привычный для пациента тип дыхания, повышает насыщение крови кислородом, уменьшает одышку.

Самое простое и действенное упражнение на диафрагмальное дыхание – **упражнение № 4** в приведенном далее дыхательном комплексе.

**КОМПЛЕКС ВЫПОЛНЯЕТСЯ 1-2 РАЗА В ДЕНЬ,
НЕ МЕНЕЕ, ЧЕМ ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ.
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:
СИДЯ, СПИНА ПРЯМАЯ, ПРИЖАТА
К СПИНКЕ СТУЛА.
КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ 4-6 РАЗ –
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ САМОЧУВСТВИЯ**

Руки на коленях. Запрокинуть голову назад, взгляд вверх – медленный вдох ртом. Наклонить голову вперед, касаясь подбородком шейной ямки, взгляд вниз – медленный выдох через сомкнутые «трубочкой» губы



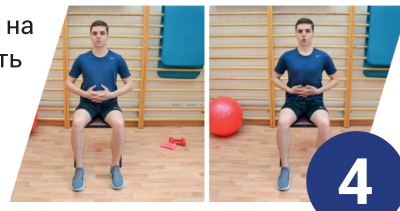
Руки свободно висят, поднять плечи вверх, максимально растянуть диафрагму – медленный вдох носом. Резко опустить плечи, расслабив их – быстрый выдох ртом



Пальцы рук сцеплены на животе в замок. Втянуть живот, давя на него руками – медленный вдох носом. Резко вытолкнуть животом руки – быстрый выдох ртом



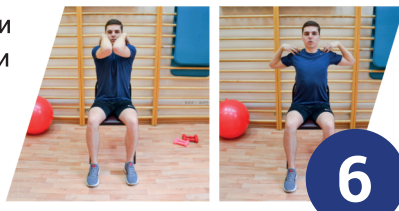
Пальцы рук сцеплены на животе в замок. Надуть живот, прогибаясь в пояснице – медленный вдох носом. С помощью рук медленно сдуть живот, вернуть поясницу к спинке стула – медленный выдох ртом



Пальцы в замке на животе. Вывернуть ладони наружу и потянуться вперед. Пальцы рук остаются в замке, локти выпрямлены, голова в наклоне вперед, руки на уровне плеч – медленный вдох носом. Быстро опустить руки – быстрый выдох ртом



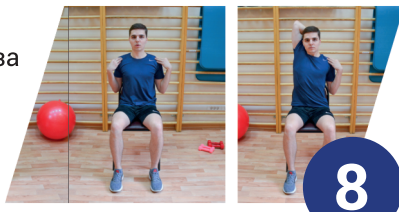
Кисти рук у плеч, локти на уровне плеч. Свести локти вперед – медленный вдох носом. Максимально отвести локти назад, сводя лопатки – медленный выдох ртом



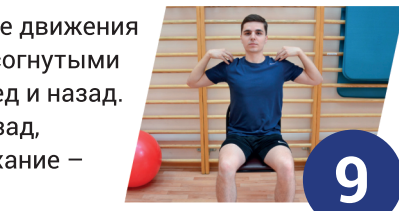
Кисти рук у плеч, локти прижаты к ребрам. Резко опустить руки вниз, пальцы максимально напряжены и растопырены, плечи подняты, живот подтянут – быстрый вдох носом. Руки расслабить, кисти вернуть к плечам – медленный выдох ртом, губы трубочкой



Кисти у плеч. Завести правый локоть вверх за голову – медленный вдох носом. Резко опустить локоть – быстрый выдох ртом. Повторить левой рукой



Кисти у плеч. Круговые движения в плечевых суставах согнутыми в локтях руками вперед и назад. 4 круга вперед, 4 – назад, повторить 2 раза. Дыхание – произвольное



Руки на коленях ладонями вверх. Сжать кулаки с максимальной силой – медленный вдох носом. Разжать кулаки – медленный выдох ртом

