

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

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

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

Основная цель дыхательных упражнений - **уменьшить одышку** при физических нагрузках. Для этого больной 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 больного тип дыхания, повышает насыщение крови кислородом, уменьшает одышку.

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



«Ямал - территория здоровья!»

#Ямалздоров

Подготовлено с использованием материалов  
ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России,  
ФГАОУ ВО «Российский научный исследовательский  
университет имени Н.И. Пирогова» Минздрава России

## ЛЕГОЧНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ С ОБСТРУКТИВНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЛЕГКИХ, ПЕРЕНЁСШИХ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ (COVID-19)

- ▶ Пациенты с бронхообструктивным синдромом, особенно с бронхиальной астмой, находятся **в группе риска – COVID-19** протекает у них более тяжело.
- ▶ Поэтому **важнейшее условие успешной** реабилитации – **продолжение той терапии**, которую пациент проводил до коронавирусной инфекции.
- ▶ Для **восстановления**, помимо тренировки дыхательной мускулатуры, таким пациентам нужна и **полноценная физическая тренировка** с упражнениями на верхнюю и нижнюю группы мышц.



НАЗНАЧАЕТ ЛЕГОЧНУЮ РЕАБИЛИТАЦИЮ ВРАЧ, ИСХОДЯ ИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ И КЛИНИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ БОЛЬНОГО. ОНА НАЧИНАЕТСЯ В СТАЦИОНАРЕ, ПРОДОЛЖАЕТСЯ В АМБУЛАТОРНЫХ УСЛОВИЯХ И ДАЛЕЕ – В ПЕРИОД САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ. В САНАТОРНО-КУРОРТНЫЙ ПЕРИОД ПОМИМО ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НАЗНАЧАЕТСЯ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА, ТЕРРЕНКУР, ПЛАВАНИЕ.

### ВНИМАНИЕ:

- ▶ нельзя применять такие методы, как надувание воздушных шариков или дуть в трубочку в воде. При чрезмерной нагрузке это может привести к образованию буллезной эмфиземы лёгких



«Ямал - территория здоровья!»  
#Ямалздоров

Подготовлено с использованием материалов  
ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России,  
ФГАОУ ВО «Российский научный исследовательский  
университет имени Н.И. Пирогова» Минздрава России

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

# 1



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



# 2

# 3



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



# 4

# 5



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





# 6



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



# 7

# 8



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



# 9

# 10



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



«Ямал - территория здоровья!»  
#Ямалздоров

Подготовлено с использованием материалов  
ФГБУ «НМИЦ ТГМ» Минздрава России,  
ФГАОУ ВО «Российский научный исследовательский  
университет имени Н.И. Пирогова» Минздрава России



# 11



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

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



# 12

# 13



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

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

# 15



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



«Ямал - территория здоровья!»  
#Ямалздоров

Подготовлено с использованием материалов  
ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России,  
ФГАОУ ВО «Российский научный исследовательский  
университет имени Н.И. Пирогова» Минздрава России



# 16



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

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 - медленный выдох ртом



# 17

# 18



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

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

# 20



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



«Ямал - территория здоровья!»  
#Ямалздоров

Подготовлено с использованием материалов  
ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России,  
ФГАОУ ВО «Российский научный исследовательский  
университет имени Н.И. Пирогова» Минздрава России