

KLINIČKI BOLNIČKI CENTAR ZAGREB– UNIVERSITY HOSPITAL CENTAR ZAGREB
HRVATSKA – CROATIA

Klinika za reumatske bolesti i rehabilitaciju, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
Department of rheumatology and rehabilitation, University of Zagreb Medical School
Predstojnik- Head: prof. dr. sc. Porin Perić

TJELESNA AKTIVNOST OSOBA NAKON PREBOLJENJA COVID 19 (POST-COVID SINDROM)

Post-COVID sindromom smatra se stanje nakon preboljelog COVID-a 19, koji za posljedicu ima različite simptome i tegobe. Neki od simptoma su: umor, poteškoće u disanju (nedostatak zraka, kratak dah), bol u prsima, slabost mišića, gubitak ravnoteže. Ukoliko imate neke od navedenih simptoma, svakodnevne aktivnosti mogu biti otežane. Važno je što prije vratiti se u normalnu funkciju kao prije oboljenja. U tome nam pomaže provođenje vježbi disanja, vježbi jačanja i tjelesna aktivnost. Vježbama disanja smanjujemo nedostatak zraka i kratkoću daha, a vježbama jačanja poboljšavamo stanje mišića koji su oslabljeni uslijed bolesti.

MJERE OPREZA TIJEKOM VJEŽBANJA:

- **PRATITE I OSLUŠKUJTE SVOJE TIJELO (ubrzano disanje ili ubrzan puls)**
- **NE ZAPOČINJITE S VJEŽBANJEM SAT VREMENA OD OBROKA**
- **ODMORITE NAKON SVAKE VJEŽBE**
- **NE FORSIRAJTE I PRETJERIVAJTE U VJEŽBANJU**
- **UKOLIKO OSJETITE MUČNINU, VRTOGLAVICU, NEDOSTATAK ZRAKA, STEZANJE ILI BOL U PRSIMA PRESTANITE S VJEŽBANJEM. KAD SE SIMPTOMI SMIRE NASTAVITE S VJEŽBANJEM.**

Par minuta prije vježbanja odvojite za relaksaciju. Ona će vam pomoći da smirite tijelo te da se pripremite za vježbanje.

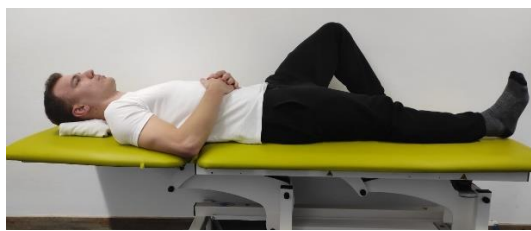
VJEŽBE SE IZVODE 6 - 10.

VJEŽBE U LEŽEĆEM POLOŽAJU:

1. Legnite na leđa, savijte noge u koljenima, stavite ruke na trbuh. Udahnite na nos, napuhnite trbuh i izdahnite na usta.



2. Legnite na leđa, savijte noge u koljenima. Udahnite na nos, ispružite nogu u koljenu na podlogu. Izdahnite na usta i savijte nogu u koljenu. Ponoviti postupak i s drugom nogom.



3. Legnite na leđa s ispruženim nogama, udahnite na nos, podignite ispružene ruke iznad glave, izdahnite na usta. Udahnite na nos te ruke vratite uz tijelo, izdahnite na usta.



4. Legnite na desni bok sa ispruženim nogama, udahnite na nos. Lijevu nogu savijte u koljenu prema trbuhu. Izdahnite na usta, te vratite nogu u početni položaj. Vježbu ponovite i na lijevom boku.



5. Legnite na desni bok sa savijenim nogama u koljenima. Udahnite na nos, podignite nogu u zrak. Izdahnite na usta, spustite nogu u početni položaj. Vježbu ponovite i na lijevom boku.

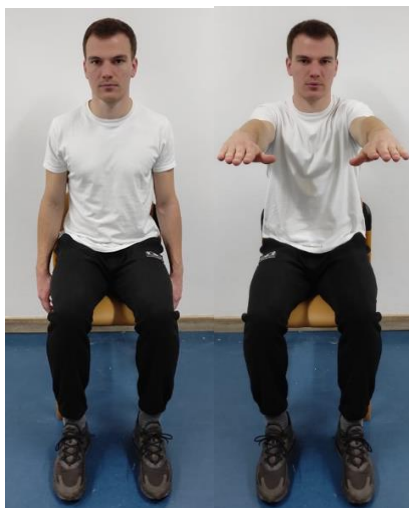


VJEŽBE U SJEDEĆEM POLOŽAJU:

1. Sjednite na postelju ili stolac, prsti ruku su isprepleteni na zatiljku. Udahnite na nos i prilikom izdaha na usta probajte spojiti laktove.



2. Sjednite na postelju ili stolac, ruke su ispružene uz tijelo, udahnite na nos. Prilikom izdaha na usta podignite ispružene ruke prema naprijed.



* Ukoliko vam je ova vježba prejednostavna za izvođenje, u ruke uzmite utege ili neki drugi teret (boca vode i sl.).

3. Sjednite na postelju ili stolac, ruke su ispružene uz tijelo, udahnite na nos. Prilikom izdaha na usta ispružene ruke podignite u stranu.



* Ukoliko vam je ova vježba prejednostavna za izvođenje, u ruke uzmite utege ili neki drugi teret (boca vode i sl.)

4. Sjednite na postelju ili stolac, udahnite na nos. Prilikom izdaha na usta podignite savijenu nogu u koljenu par centimetara od poda, te ju spustite dolje. Isto ponovite i s drugom nogom.

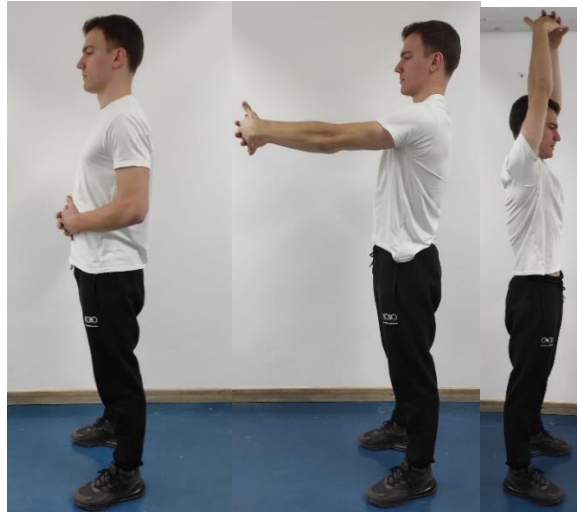


5. Sjednite na postelju ili stolac, udahnite na nos. Prilikom izdaha na usta ispružite potkoljenu, da je vodoravna s podlogom, te ponovno savijte nogu u koljenu. Isto ponovite i s drugom nogom.



VJEŽBE U STOJEĆEM POLOŽAJU:

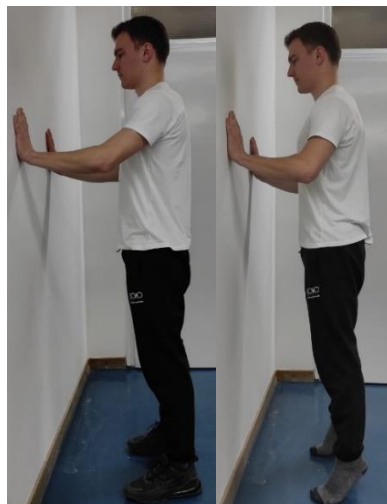
1. Zauzmite stojeći položaj. Prsti ruku su isprepleteni. Rukama radite kružne pokrete. Udah na nos, izdah na usta. Pola kruga rasporedite na udah, pola na izdah.



2. Zauzmite stojeći položaj. Ruke su uz tijelo. Udah je na nos. Podižite obje ruke u stranu do razine ramena. Izdišite na usta dok ruke širite u stranu, na udah ruke vratite uz tijelo.



3. Zauzmite stojeći položaj, udahnite na nos. Pidržavajte se rukama za čvrstu površinu (zid, stolac). Lagano se podignite na prste i pri tome izdahnite na usta. Lagano se spustite udišući na nos.



4. Zauzmite stojeći položaj. Pridržavajte se rukama za čvrstu površinu (zid, stolac). Podižite koljeno u zrak. Izdah na usta dok podižete koljena, udah na nos dok nogu spuštate dolje. Vježbu ponovite i s drugom nogom.



5. Vježba sjedni, ustani. Sjednite na stolac, ruke su vam pored tijela isprepletene na trbuhu. Udahnite na nos, lagano ustajte sa stolca u stojeći položaj izdišući na usta. Udahnite na nos dok stojite i lagano se vraćajući u sjedeći položaj izdišite na usta.



AKO SAVLADATE VJEŽBE BEZ TEGOBA MOŽETE POVEĆATI DO MAKSIMALNIH 15 PONAVLJANJA.

STEPENICE

Ako imate manjih poteškoća s disanjem polagano udišite i istovremeno se uspnite jednu do dvije stepenice. Zatim izdišite na usta, te se uspnite dvije do najviše četiri stepenice. Na ovaj način penjite se dok ne dođete do cilja, kako bi izbjegli kratak dah i nedostatak zraka.

Ukoliko imate velikih poteškoća s disanjem stanite na stepenicu s obje noge. Udahnite na nos te se uspnite jednu stepenicu, izdahnite na usta te se uspnite dvije stepenice. Penjite se na ovaj način dok ne dođete do cilja.

TEHNIKE DISANJA PRILIKOM NEDOSTATKA ZRAKA

Pri pojavi kratkog daha ili nedostatka zraka zauzmite jedan od ova dva položaja.

- KOČIJAŠKI SJED- zauzmite sjedeći položaj na prednjoj polovini sjedala stolca, raširite noge. Olabavite dijelove odjeće koji vas stišću. Nagnite se prema naprijed, podlaktice oslonite na koljena i glavu poduprite rukama.
- JAHAČKI SJED- okrenite stolac, sjednite na sjedalo i poduprite lakove na naslon stolca. Leđa držite uspravno.

PRIREDILI: Martina Ćubić, Hrvoje Krstanović, Kristina Mikajević, Porin Perić, Nikolino Žura