

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 SA AKTIVNOM COVID-19 BOLEŠĆU

Post-akutna faza bolesti COVID-19 je razdoblje nakon tri tjedna od pojave prvih simptoma bolesti. Fizioterapijski postupci koji su ovdje prikazani utječu na ishode liječenja, stoga preporučamo njihovu svakodnevnu primjenu, a sastoji se od kombinacije funkcionalnih vježbi za cijelo tijelo te ciljanih vježbi disanja.

Neki od simptoma bolesti 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.

Preporučljivo je kretati se što više u skladu sa svojim stanjem i mogućnostima; sjediti, ustajati i hodati.

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 U LEŽEĆEM POLOŽAJU:

1. Ležite na leđa, savijte koljena tako da su stopala naslonjena na krevet. Stavite jednu ruku na prsta, a drugu na trbuh. Polako udahnite na nos i osjetite kako se prilikom udaha odiže trbuh. Prilikom udaha trebate osjetiti da se ruka na trbuhu odiže više od ruke na prsima. Polagano izdahnite.



2. Ležite na leđa i ispružite ruke uz tijelo. Udahnite duboko i polako kroz nos. Prilikom udaha dignite ispružene ruke iznad glave. Polako izdahnite na usta i prilikom izdaha vratite ruke na krevet pored tijela (spustite ruke na krevet).



3. Ležite na leđa. Ispružite ruke ravno uz tijelo. Savinute koljeno tako da se stopalo pomiče po krevetu. Ispružite nogu i opustite. Ponovite s drugom nogom.



4. Ležite na leđ, savijte oba koljena. Ispružite ruke uz tijelo. Odmaknite stopala jedno od drugog da budu u širini kukova. Polako dignite stražnjicu od kreveta i zadržite 3-5 sekundi. Polako spustite stražnjicu nazad na krevet i opustite.



5. Ležite na bok. Donju ruku stavite pod glavu, a gornju ispred tijela na krevet. Zategnite stopalo i izravnajte koljeno gornje noge. Polako odignite nogu tako da su prsti stopala cijelo vrijeme usmjereni prema gore. Zadržite par sekundi te polako spustite nogu i opustite. Ponovite s drugom stranom.



VJEŽBE U SJEDUĆEM POLOŽAJU:

S vježbama u sjedećem položaju započnite nakon što napravite vježbe u ležećem položaju, bez simptoma ubrzanog rada srca (iznad 105 otk/min), ubrzanog disanja (iznad 24 udaha/u min), pritiska ili boli u prsima, povišene tjelesne temperature, povišenog krvnog tlaka (iznad 140), omaglice ili mučnine. Tijekom izvođenja vježbi usmjerite pažnju na kvalitetu disanja, ukoliko se za vrijeme izvođenja vježbi provocira kašalj, odmorite se te nastavite s vježbom po smirivanju kašlja.

1. Sjednite preko ruba kreveta ili u stolac. Stavite jednu ruku na trbuh, a drugu na prsa. Duboko udahnite na nos, potisnite zrak u trbuh (kao da pušete balon u trbuhu), zadržite dah 2-3 sekunde, nakon toga polako izdahnite zrak iz tijela povlačeći trbuh. Vježbu ponovite 3-5 puta.



2. Sjednite preko ruba kreveta ili u stolac. Za vrijeme udisaja na nos pomičite ramena straga, pritom skupljajte lopatice kao da ih želite spojiti s kralježnicom. Zadržite udah i ramena straga 1-2 sekunde, a nakon toga za vrijeme izdaha na usta opustite ramena. Vježbu ponovite 3-5 puta.



3. Sjednite preko ruba kreveta ili u stolac. Za vrijeme udaha odignite ruke u stranu do visine ramena, zadržite pokret i dah 2-3 sekunde, pri spuštanju ruku uz tijelo polako izdišite kroz usta. Vježbu ponovite 3-5 puta.



4. Sjednite preko ruba kreveta ili u stolac. Za vrijeme udaha odignite ruke ispred sebe do visine ramena, zadržite pokret i dah 2-3 sekunde, pri spuštanju ruku polako izdišite kroz usta. Vježbu ponovite 3-5 puta.



5. Sjednite preko ruba kreveta ili u stolac. Za vrijeme udaha podižite savinutu nogu u koljenu, a za vrijeme izdaha spuštajte nogu nazad na podlogu. Vježbu izvodite naizmjenice podižući jednu pa drugu nogu. Vježbu ponovite 3-5 puta.



Kada sve vježbe svladate bez tegobe možete broj ponavljanja povećati na 6-10 puta.

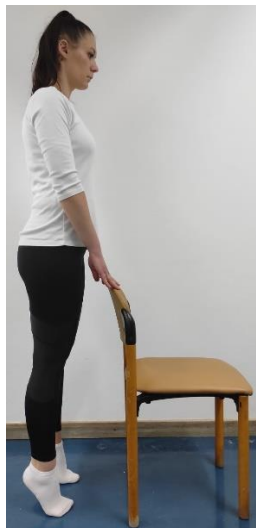
VJEŽBE U STOJEĆEM POLOŽAJU:

Vježbe u uspravnom (stojećem) položaju doprinose kvaliteti oporavka. Provode se dozirano, broj ponavljanja za izvođenje pokreta je 3-5, a za napredovanje u vježbi izvodi se od 6 do 10 ponavljanja. Svaka vježba je kontrolirana udahom na nos i izdahom na usta pri izvođenju pokreta. Ukoliko je prisutan nedostatak zraka potrebno je uzeti pauzu za odmor od 1-3 minute.

1. Sjedite sa stopalima razdvojenim do širine kukova. Ruke su Vam pored tijela oslonjene na krevet. Polako ustanite, zadržite položaj dok izbrojite do 3 i ponovo se polako spustite na krevet ili stolac. Stopala moraju ostati stalno na podu.



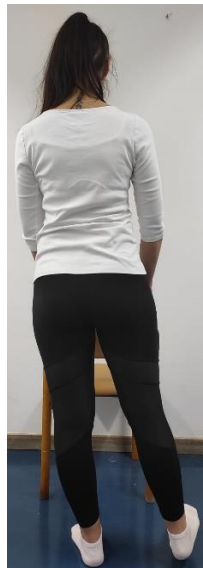
2. Položite ruke na neku čvrstu površinu (stolac, stolić) kako biste održali ravnotežu, oslonite se na stolicu lagano dlanovima, te se lagano podignite na nožne prste, i ponovo se lagano spustite.



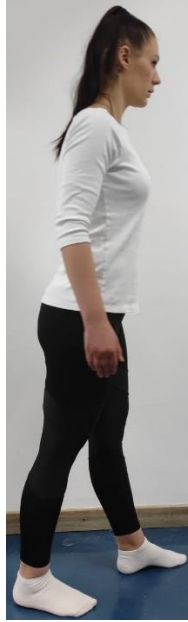
3. Ostanite u uspravnom položaju, rukama se lagano pridržavate za stolac koji je ispred Vas, te podižete jedno koljeno prema gore. Pokušajte zadržati 1 sekundu koljeno prema gore, pa promijenite nogu (3-5 ponavljanja svakom nogom).



4. Zauzmite uspravni položaj, stavite stolac ispred sebe, te se pridržavajte s obe ruke za stolicu. Podignite nogu u stranu zadržite 1 sekundu pa spustite (3-5 ponavljanja svakom nogom).



5. Zauzmite uspravni položaja, ruke su položene uz tijelo, te radite korake naprijed pa nazad (desna – lijeva noga naprijed, desna - lijeva noga nazad računa se kao 1 ponavljanje. Broj ponavljanja za ovu vježbu je od 3-5.



Kada sve vježbe svladate bez tegobe možete broj ponavljanja povećati na 6-10 puta.

PRIREDILI: Dijana Filipović, Aleksandra Kraljević, Zvončica Stipić, Igor Šafar, Porin Perić, Nikolino Žura