

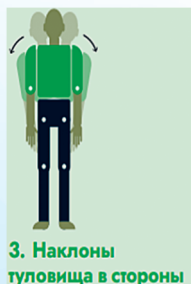
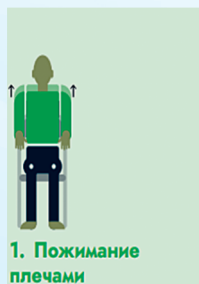
**Одышка во время физических упражнений – это нормальная физиологическая реакция,** которая не представляет для вас ни вреда, ни опасности. Постепенное улучшение физической формы поможет вам уменьшить одышку. Если вы чувствуете, что из-за сильной одышки вы не можете говорить, вам нужно либо замедлить темп выполнения упражнений, либо сделать паузу и отдохнуть до тех пор, пока ваше дыхание не станет более контролируемым.

**Разминочные упражнения** подготавливают ваше тело к физическим нагрузкам, чтобы предотвратить травмы. Длится около 5 минут, в конце разминки должна быть легкая одышка. Эти упражнения можно выполнять сидя или стоя. Если вы выполняете разминку стоя, держитесь за устойчивую поверхность, например стул. Повторите каждое движение 2–4 раза.

**1. Пожимание плечами.** Медленно поднимите плечи вверх и опустите их.

**2. Круговые движения плечами.** Делайте медленные вращательные движения плечами сначала вперед, потом назад. Руки расслабленно висят вдоль тела или лежат на коленях.

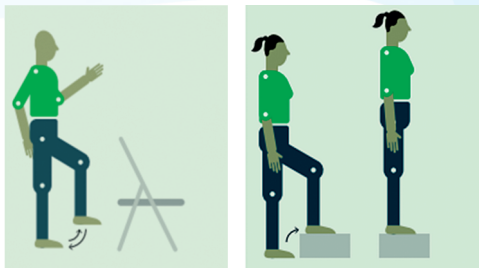
**3. Наклоны туловища в стороны.** Встаньте во весь рост, расставьте ноги на ширину плеч и опустите руки вдоль тела. Делайте небольшие наклоны из стороны в сторону, руки расслабленно скользят вниз вдоль тела.



**Оздоровительные физические упражнения** рекомендуется делать в течение 20–30 минут 5 дней в неделю. К ним отнесена любая физическая активность, в результате которой глубина и частота дыхания повышается в умеренной или выраженной степени.

Продолжительность оздоровительных упражнений следует увеличивать постепенно, чтобы не подвергать организм перегрузкам.

**1. Ходьба на месте.** Можно опираться на спинку стула или любую устойчивую поверхность, а также поставить рядом с собой стул на случай потребности в отдыхе. Поднимайте колени поочередно. Постепенно увеличивайте высоту поднятия ног, чтобы по возможности колени поднимались до уровня таза, и частоту шага.



**2. Восхождение на ступеньку.** Для этого упражнения используйте нижнюю ступеньку лестничного пролета или подставку. При необходимости держитесь за поручень лестницы для опоры, а также поставьте рядом стул, чтобы можно было присесть и отдохнуть. Поднимайтесь на ступеньку и спускайтесь с нее, меняя ногу через каждые 10 шагов. По мере тренированности увеличьте высоту подъема на ступеньку или скорость шагов вверх и в низ.

#### Расслабление

**1. Медленная обычная ходьба** или медленная ходьба на месте в течение 2-3 минут.

**2. Повторите разминочные упражнения** для улучшения подвижности суставов. Их можно выполнять сидя или стоя.



Тиражировано в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Амурской области на 2014–2025 годы», подпрограммы «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи». Министерство здравоохранения Амурской области ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)

[aocmp\\_blg](https://www.instagram.com/aocmp_blg)

Министерство здравоохранения Амурской области  
ГБУЗ АО «Амурский областной центр  
общественного здоровья и медицинской профилактики»

# Респираторная и физическая реабилитация после болезни, вызванной COVID-19



Благовещенск, 2021

**РЕАБИЛИТАЦИЯ** (восстановление) — комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма после болезни или травмы и восстановление трудоспособности.

Период реабилитации после болезни, вызванной COVID-19, длится от нескольких недель до нескольких месяцев. Реабилитация проводится как медицинскими специалистами (назначение лекарственных препаратов, процедур, наблюдение у врача, психологическая поддержка и т. д.), так и самостоятельно пациентами.



Можно выделить **респираторную и физическую реабилитацию**. Следует помнить, что расширение двигательной активности должно быть постепенным.

**РЕСПИРАТОРНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ** (дыхательная) включает в себя статические и динамические дыхательные упражнения, тренировку основных и вспомогательных мышц вдоха, силовые упражнения.

#### **Контролируемое дыхание**

1. Сядьте в удобное положение так, чтобы ваша спина имела хорошую опору.
2. Положите одну руку на грудь, а другую на живот.
3. Если это помогает вам расслабиться, закройте глаза, если нет, то оставьте их открытыми, и сконцентрируйтесь на дыхании.
4. Делайте медленные вдохи через нос (или через рот, если вы не можете дышать через нос) и медленные выдохи через рот.
5. В процессе дыхания вы почувствуете, что рука на животе поднимается выше, чем рука на груди.

6. Старайтесь дышать медленно, расслабленно, ровно и спокойно, прилагая как можно меньше усилий.



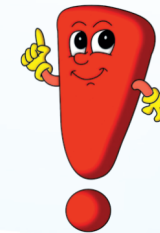
**Метрономизированное дыхание** (медленное глубокое дыхание животом). Этим видом дыхания полезно пользоваться, когда вы выполняете действия, которые могут потребовать более значительных усилий или вызвать одышку, например при подъеме по лестнице или по дороге, идущей вверх. Очень важно помнить, что у вас нет никакой необходимости спешить.

1. Подумайте о том, как разбить намеченное вами действие на более мелкие составляющие, чтобы после его завершения вы не устали и не испытывали одышку.
2. Вдохните перед тем, как сделать усилие, например, перед тем, как подняться на ступеньку.
3. Сами усилия, например при подъеме на ступеньку, следует делать на выдохе.
4. Возможно, вам будет легче завершить процесс подъема, если вы будете вдыхать через нос, а выдыхать через рот.

**Динамические дыхательные упражнения** выполняются одновременно с движением конечностями или туловищем, при обязательной полной согласованности выполняемых движений с фазами дыхания. Например, вдох — руки разводим в стороны, выдох — руками обнимаем себя.



**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ** представлена динамическими упражнениями низкой интенсивности, упражнениями на восстановление равновесия и баланса, дозированной ходьбой, а также занятиями на тренажерах.



**При появлении любого из следующих симптомов следует либо воздержаться от занятий физическими упражнениями, либо прекратить дальнейшее их выполнение, а затем обратиться к своему врачу:**

- ✓ Тошнота или чувство тошноты
- ✓ Головокружение, включая легкое головокружение
- ✓ Сильная одышка
- ✓ Ощущение липкости или повышенного потоотделения (потливости)
- ✓ Сдавленность в области груди
- ✓ Боль в любой части тела

**Эти правила** помогут вам выполнять физические упражнения **без риска для здоровья:**

- ◆ Перед занятиями физическими упражнениями всегда сначала делайте разминку, чтобы разогреться, и лишь затем переходите к более энергичным упражнениям, а закончив занятия, позаботьтесь о постепенном расслаблении организма.
- ◆ Надевайте свободную, удобную одежду и поддерживающую обувь.
- ◆ Занятия физическими упражнениями можно начинать не раньше, чем через час после приема пищи.
- ◆ Пейте достаточное количество воды.
- ◆ Не занимайтесь физическими упражнениями в очень жаркую погоду.
- ◆ В очень холодную погоду физические упражнения следует выполнять в помещении.