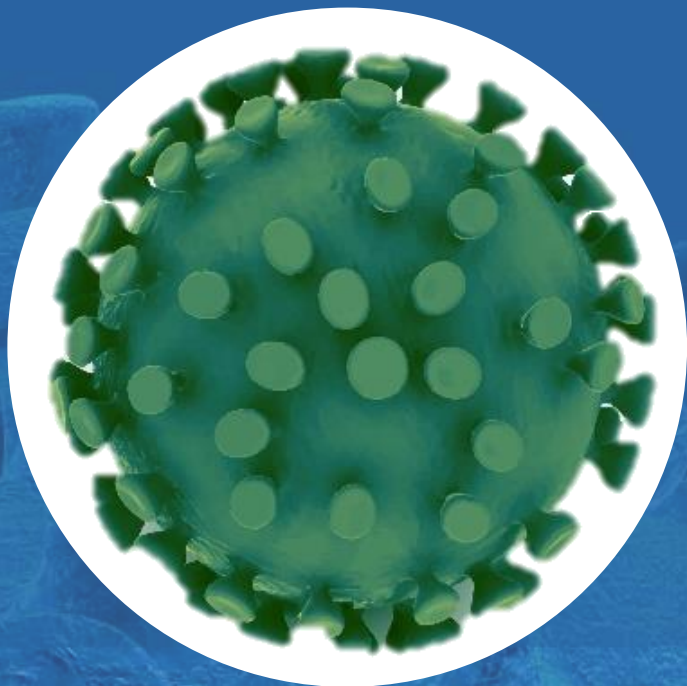


Возрождение

# КОРОНАВИРУС

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕАБИЛИТАЦИИ

Волгоград



Большое семейство РНК-содержащих вирусов, способных инфицировать человека и некоторых животных и вызывать как признаки лёгкой ОРВИ так и ТОРС.

Свое название данная группа получила из-за специфических выростов на поверхности

Существует 2 основных пути заражения: воздушный (капельный и пылевой) и контактный (бытовой)

Представители данного вида постоянно циркулируют в нашей среде. 4 из них вызывают ОРВИ ежегодно.





# ОРГАНЫ МИШЕНИ



дыхательная  
система



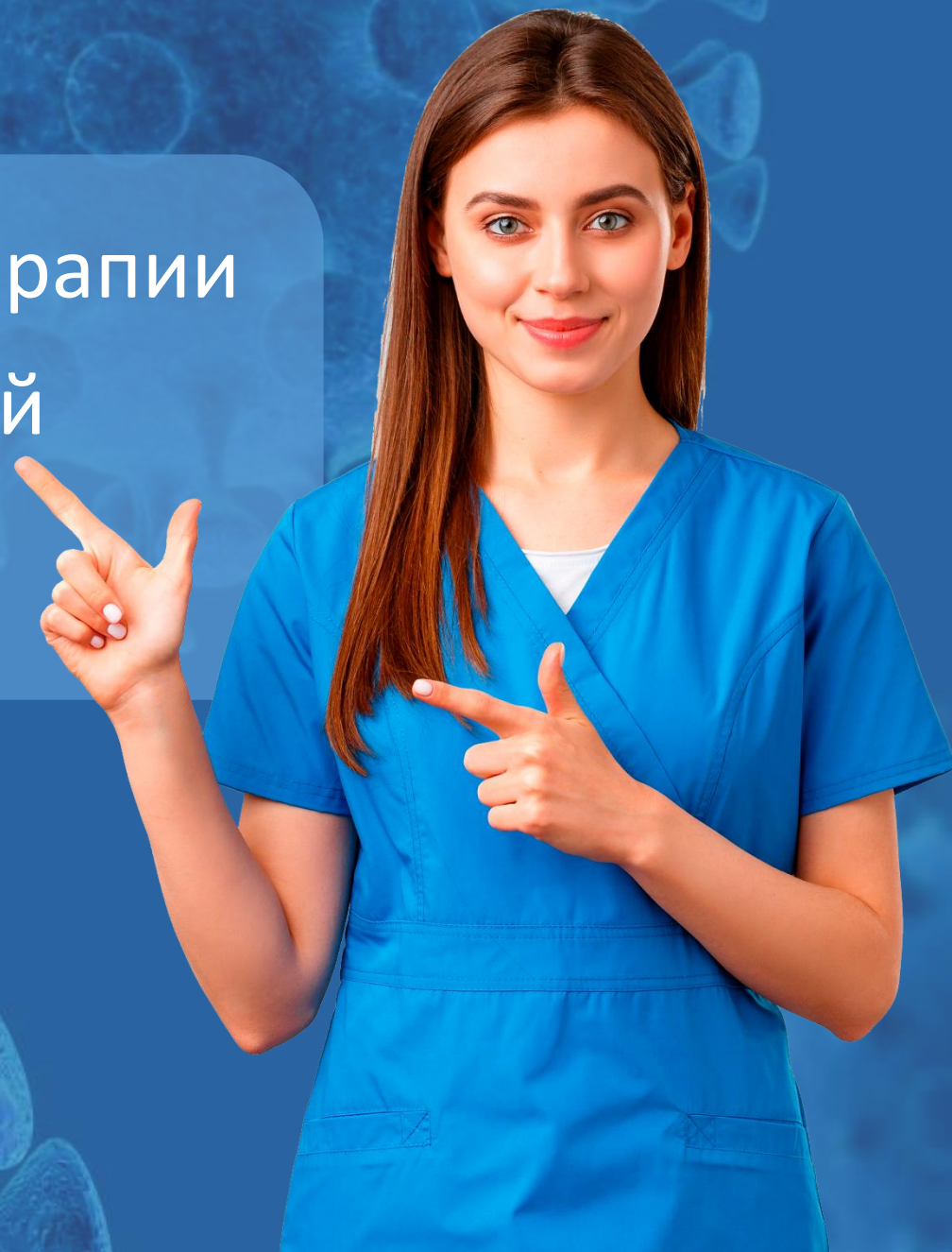
сердечно-сосудистая  
система



нервная  
система



Последствия медикаментозной терапии  
Обострение «старых» заболеваний  
Появление «новых» заболеваний





Главная задача реабилитации  
ускорить восстановление  
физических и психических  
функций организма







## Современный подход к реабилитации после COVID-19 насчитывает 3 этапа:

- 1 : в стационаре во время госпитализации
- 2 : в круглосуточном отделении медицинской реабилитации.
- 3 : в отделении медицинской реабилитации дневного стационара или поликлиники (а также на дому).





# ДЫХАНИЕ и СЕРДЦЕ

Контролируемое дыхание при помощи методов дыхательной гимнастики.

Физические нагрузки начинаем с анаэробных упражнений: небольшая прогулка, далее можно подключать бег, плавание, подъемы в гору или по лестнице. Главное — отслеживать дыхание.

NB! После нагрузки произносите простое предложение. Если это не вызывает затруднение, то нагрузку можно продолжить или усилить. Если вам трудно говорить, то снизьте нагрузку.



Все упражнения необходимо начинать с предварительной разминки, т.к. ковид вызывает мышечную слабость и организм необходимо готовить к нагрузке постепенно

NB! Если у вас есть риски падения, потери сознания или вас выписали, но оставили поддержку оксигенотерапией, то вам противопоказана нагрузка





**ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ -  
МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ЛЕЖА  
И СИДЯ НА СТУЛЕ**



Надуваем живот (вдох).  
Втягиваем живот (выдох).  
На вдохе давим рукой на  
нижнюю часть груди. В конце  
выдоха - надавливаем на живот.

**НАКЛОНЫ СИДЯ НА СТУЛЕ,  
РУКИ НА КОЛЕНАХ**

Наклон тела вперед,  
руки скользят  
по голеним до стоп  
(выдох). Возвращение  
в исходное положение  
(вдох). Во время наклона  
выдох может быть  
длинным - считаем  
вслух как можно  
дольше.



Второй вариант -  
форсированный выдох,  
произносим «Р-Р-Р».

**МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ СИДЯ  
ИЛИ ЛЕЖА**



Руки в стороны (вдох). Обнять себя  
за плечи (форсированный выдох  
с произнесением Р-Р-Р). Допускается  
откашливание между повторениями.

**ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ  
С ВАЛИКОМ ПОД ТАЗОМ**



Попеременное сгибание ног  
в коленных суставах.  
Дыхание произвольное

**СТОИМ НА КОЛЕНАХ  
И КИСТЯХ РУК**



Глубокий вдох. Форсированный  
выдох с произнесением «Р-Р-Р»

**ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ -  
МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ  
СИДЯ ИЛИ ЛЕЖА**

Лежим на спине.  
Одна ладонь  
на груди, другая  
на животе. Глубокий  
вдох грудью,  
выпячивая живот,  
наполняем воздухом  
нижний отдел легких.

На вершине вдоха задерживаем  
на 1-2 сек. Медленный выдох  
с постепенным опаданием живота.



Каждое упражнение начинается с небольшого числа повторений.  
По мере улучшения состояния выполняем гимнастику с большей интенсивностью.







Восстановлению  
когнитивных функций могут  
способствовать такие  
упражнения для головного  
мозга, как новые **хобби** или  
виды деятельности,  
**головоломки**, игры со  
словами и числами,  
упражнения для развития  
памяти, **чтение**.





## НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ

- Экономьте свои силы и энергию
- Выполнение стоящих перед вами задач следует разбить на отдельные этапы, а сам процесс связанных с этим действий нужно планировать так, чтобы более тяжелые задания перемежались с более легкими
- Принимайте помощь других людей в выполнении тех функций, которые могут быть для вас трудными или даже непосильными.





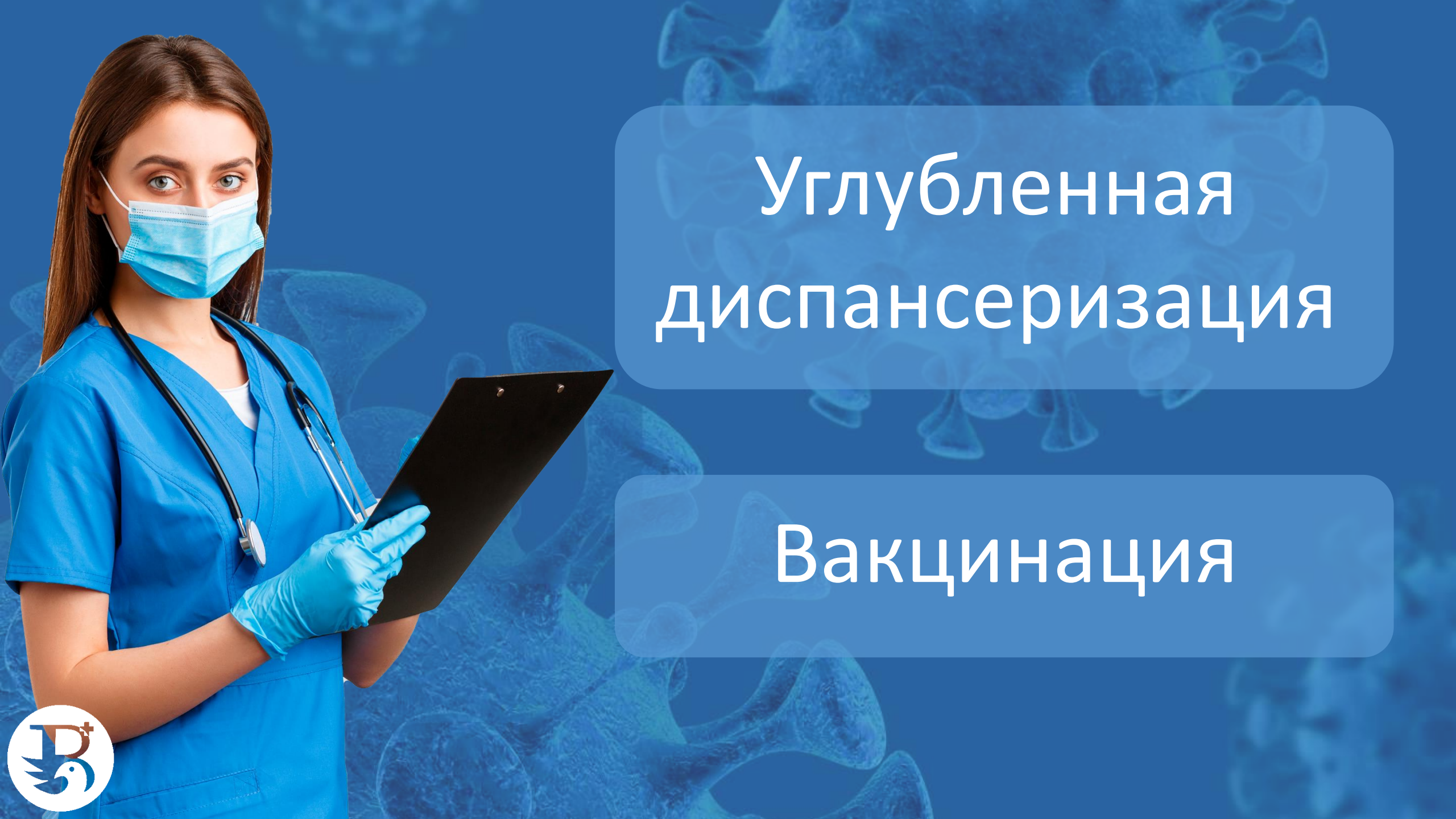
Полноценный сон (регулируйте и соблюдайте режим)

Достаточное и здоровое питание имеет важное значение для вашего общего благополучия (не забываем радовать себя иногда вкусняшками)

Занимайтесь расслабляющими видами деятельности, которые не слишком утомляют вас, например, такими, как слушание музыки, чтение или духовные практики.







Углубленная  
диспансеризация

Вакцинация





Возрождение