



دانشگاه علوم پزشکی تهران
Tehran University of
Medical Sciences

پمفلت آموزشی توان بخشی بیماران مبتلا به بیماری COVID - 19

<> گروه طب فیزیکی و توان بخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران <>

بیماران عزیز و گرمی

با سلام

همانطور که میدانید شما مبتلا به بیماری کرونا شده اید. این بیماری باعث ایجاد تب، مشکلات تنفسی، درد بدن و ضعف عضلات شود. علاوه بر مشکلات تنفسی، در مدت زمان بستری و یا قرنطینه خانگی به علت بی حرکتی ممکن است دچار تحلیل عضلات بدن و ضعف قوای جسمانی شوید. همچنین یکی از اتفاقات خطرناک در اثر بی حرکتی ایجاد لخته در وریدهای عمقی و خطر آمبولی ریه است که با ورزش و اقداماتی میتوان از وقوع آن جلوگیری کرد. این بروشور با هدف آموزش ورزشهای بدنی و تنفسی مورد نیاز در هنگام بستری، قرنطینه برای شما آماده شده است. انشالله که با یاری خداوند به زودی سلامت کامل خود را باز می یابی و به فعالیت قبلی خود باز میگردید. نکته اصلی و مهم اینست که ویروس در ترشحات بینی و دهان شما وجود دارد و ممکن است باعث ابتلای اطرافیان شما شود. پس در هنگام انجام ورزشها بخصوص ورزشهای تنفسی و تخلیه خلط حتماً باید مراقب باشید و تا حد امکان از یک محافظ مانند کیسه پلاستیکی برای جلوگیری از پراکندگی ویروس استفاده کنید.

* ورزشهای عمومی :

۱. در صورت تحمل و عدم ضعف ، پیاده روی و قدم زدن در اتاق را در هر مقدار که میتوانید انجام دهید.

۲. ورزشهای دامنه حرکتی : تا جایی که میتوانید کلیه مفاصل خود را حرکت دهید و دامنه حرکتی آن را حفظ کنید. روزی سه نوبت در روز هر بار به مدت ۱۰ دقیقه به انجام این کار اختصاص دهید

۳. دوچرخه زدن در هوا : در وضعیت طاق باز زانوها را خم کرده و اندامهای تحتانی را بالا ببرید. بالاتنه میبایست بی حرکت باشد، سپس مشابه دوچرخه زدن در هوا عمل کنید تا زمانیکه پاها خسته شود.



۴. ورزش پل زدن: بیماران در حالت طاق باز دراز بکشند، زانوها در خم باشد، کف پاها روی زمین باشد، با سفت کردن عضلات باسن ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر از سطح تخت فاصله بگیرد. سپس به وضعیت اولیه برگشته و حرکت را تکرار میکنیم.



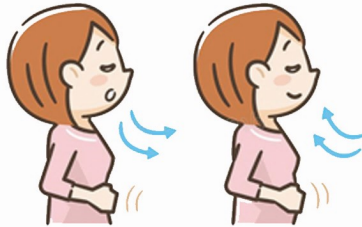
۵. نشستن از حالت دراز کش (stretching sit-ups) : با دو دست لبه تخت را بگیرید ، با استفاده از اندام های فوقانی تنه را بالا بکشید ، تا به حالت نشسته دربیایید ، پنج ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس دوباره به آهستگی با کمک اندامهای فوقانی دراز بکشید . هر تعداد که میتوانید این حرکت را تکرار کنید

* تمرینات تنفسی :

۱. تنفس لب غنچه ای
در وضعیت راحت بنشینید و عضلات شانه و گردن خود را شل کنید.
از بینی خود دم انجام دهید
با لبهای غنچه شده (جمع شده) در حد ۴ ثانیه بازدم انجام دهید.
در صورت تحمل ۱۰ دقیقه اینگونه نفس بکشید.



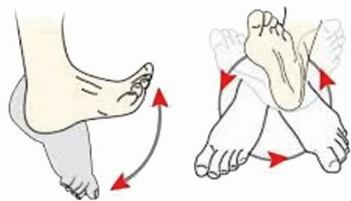
۲. آموزش تنفس عمیق و آرام و تنفس دیافراگماتیک
دست خود را بر روی شکم گذاشته، تا بتوانید حرکت شکم را به خوبی احساس کنید.
از راه بینی دم انجام دهید به صورتیکه شکم شما کاملاً باد شود.
و سپس به آرامی بازدم انجام دهید و کاملاً شکم خود را خالی کنید.
به مدت ۱۰ دقیقه اینگونه نفس بکشید.



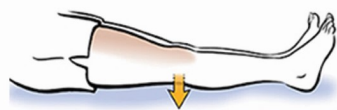
۳. تمرین سرفه موثر جهت تخلیه خلط
در وضعیت نشسته قرار بگیرید. دم عمیق با بینی
انجام دهید. در حد امکان چند ثانیه نفس خود را
نگه دارید. حال با دهان بازدم انجام دهید، به
صورتیکه میخواهید بر روی یک آینه بخار درست
کنید و ها میکنید. بهتر است جلوی دهان خود را
با یک کیسه پلاستیکی ببوشانید.

✱ ورزشهای پیشگیری کننده از لخته خون در وریدهای اندام تحتانی :

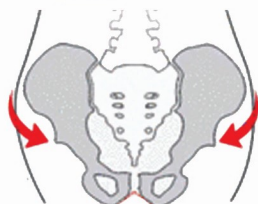
هر کدام از ورزشهای زیر را به دفعات متوالی ، حداقل ۳ نوبت در روز، هر بار ۱۰ تکرار انجام دهید.



۱- مچ پای خود را دائم بالا و پایین آورده و همچنین دور تا دور بچرخانید.



۲- زانوهای خود را سفت کنید تا جایی که در عضلات جلوی ران احساس سفتی کنید، سه شماره نگه دارید و سپس زانوها را شل کنید.



۳- عضلات باسن خود را سفت کنید، سه شماره بشمرید و سپس عضلات را شل کنید.

✱ روشهای جلوگیری از یبوست و بهبود عملکرد گوارشی :

علاوه بر مصرف میزان کافی مایعات، برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش و بهبود گردش خون در شکم و سیستم گوارش در به طور مکرر و منظم عضلات شکم را منقبض کرده و همچنین با انقباضات عضلات کف لگن مقعد را بالا بکشید، برای حداقل ۴ ثانیه و بیشتر نگه دارید، سپس عضلات را شل کرده و مجدد تکرار کنید.

در صورتیکه در هنگام انجام دادن هر کدام از ورزشها دچار تنگی نفس، درد در ناحیه قفسه سینه، تپش قلب و بدحالی شدید، ورزش را قطع کرده و به پزشک خود اطلاع دهید

دکتر محدثه آزادواری

دکتر سیده زهرا امامی رضوی

دکتر مریم حسینی

خانم فرناز رضوی (فیزیوتراپیست)