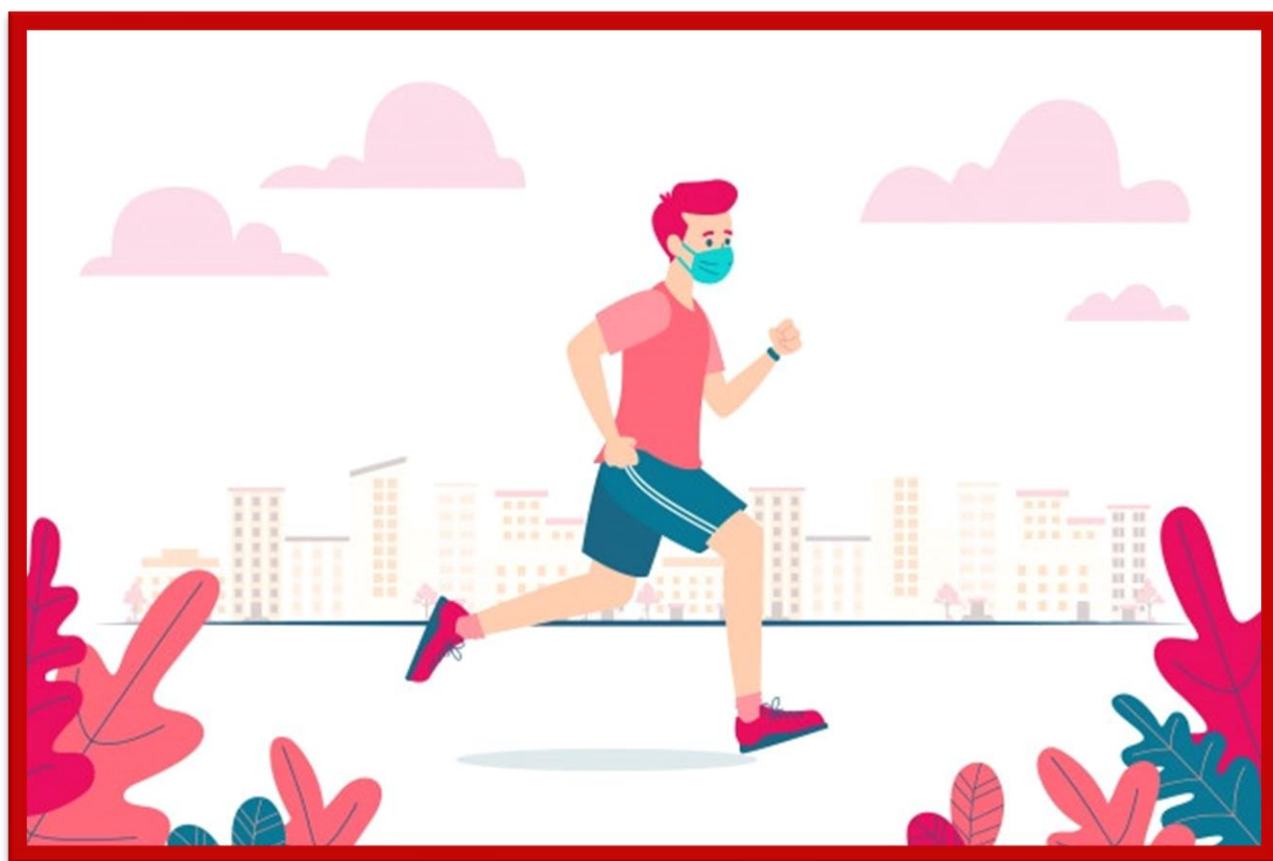


فعالیت فیزیکی در زمان ابتلا به بیماری کووید-۱۹



واحد آموزش و ارتقا سلامت بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



در دوره حاد بیماری باید استراحت کنید تا میزان مصرف اکسیژن به حداقل کاهش یابد. برای کاهش تنگی نفس می تواند در حالت دمر استراحت کنید. در صورتیکه کمردرد دارید می توانید در زمان استراحت به حالت دمر یک بالش کوچک زیر شکم قرار دهید.



پس از پایان دوره قرنطینه در صورتیکه که نیازی به دریافت اکسیژن در منزل ندارید و میزان اکسیژن خون شما بیشتر از ۹۳٪ است می توانید فعالیت فیزیکی را به تدریج و با توجه به میزان تحمل خود افزایش دهید. در نظر داشته باشید که شما باید به آرامی به سمت زندگی عادی برگردید و هیچ تغییر ناگهانی و آنی مورد نظر و میسر نیست.

فعالیت خود را با راه رفتن در اتاق و منزل به میزان ۵ دقیقه آغاز کنید. شروع فعالیت می تواند ۱۵ دقیقه پیاده روی به میزان سه روز در هفته باشد.



دو تا چهار هفته پس از پایان بیماری از فعالیت با شدت بالا اجتناب کنید. منظور از فعالیت ورزشی با شدت بالا شامل فعالیت هایی می باشد که حداقل ۱۰ دقیقه به طور مداوم طول بکشد و موجب افزایش شدید تنفس و ضربان قلب شود (مانند حمل بارهای سنگین، دویدن و کارهای ساختمانی).

بهترین توصیه حفظ فاصله اجتماعی در هنگام پیاده روی است. در صورتی که پیاده روی طولانی و منجر به مرطوب شدن ماسک شود، تعویض ماسک ضروری است.



در صورت بروز عرق سرد، تپش قلب و تنگی نفس، سرگیجه و سبکی سر بلافاصله فعالیت را قطع کنید. فعالیت ورزشی را متوقف کنید، بنشینید، ماسک خود را برداشته و چند نفس عمیق بکشید؛ در صورت تداوم علائم با پزشک مشاوره کنید.



در دوران قرنطینه ادامه تمرینات تنفسی شامل تکنیک تنفس عمیق و تنفس با لب غنچه ای به بهبود وضعیت تنفسی کمک خواهد کرد. فکر کنید در حال فوت کردن یک گل قاصدک هستید. لب ها باید مانند سوت زدن مقداری باز باشد. در صورتیکه تنگی نفس ندارید و از اکسیژن استفاده نمی کنید این تمرینات را آغاز کنید.



یک دست خود را روی شکم بگذارید و هوا را به آرامی و از راه بینی به داخل بکشید و بخش های تحتانی ریه ها را پر از هوا کنید. نفس خود را برای یک مدت زمان مشخص نگه دارید و سپس هوا را به آرامی و بصورت لب غنچه ای بیرون دهید. سپس بصورتی پیشرونده مدت زمان حبس هوا را تا حد اکثر یک دقیقه بالا ببرید.

روزانه چندین نوبت و هر نوبت به دفعات زیاد این تمرینات را تکرار کنید.

می توانید از مشاوره های مجازی فیزیوتراپی و توانبخشی استفاده کنید.

تمرینات این مراکز مشاوره ها به صورت تصویری (عکس و فیلم) ارائه می شوند تا خطر هرگونه آسیب و یا اجرای غلط ورزش کاهش یابد.

