

Covid-19 - Fysioterapeutiska/sjukgymnastiska råd - Positioner och rörelser för att underlätta andning – Patientinformation

Det är viktigt att komma upp ur sängen och röra på sig

Så snart du kan är det viktigt att du rör på dig. Detta kan bidra till att du mår bättre och tillfrisknar fortare. När du rör på dig stimulerar du blodcirkulationen och bibehåller lättare styrkan i musklerna.

Ju mer upprätt ställning du kan vara i, desto mer spänns dina lungor ut och därmed hjälper du din kropp att lättare transportera ut syre i blodet.

Hur ska du komma igång och röra på dig?

Växla ställning i sängen. Ligg gärna på sidan. Byt sida ofta. Ha huvudändan höjd när du ligger på rygg.

Sitt på sängkanten så snart du orkar. Orkar du bara sitta någon minut är det bättre än att inte sitta uppe alls.

När du klarar att sitta på sängkanten vid flertal tillfällen är nästa steg att sitta uppe längre stunder i stol/fåtölj. Be ansvarig vårdpersonal om hjälp om du upplever dig osäker inför förflyttning mellan säng och stol.

När du orkar stå och gå är detta bra att göra så mycket som möjligt, håll dig inne på rummet. Det är bra om du kommer upp och går på rummet flera gånger per dag.

Om du har mycket slem

- **Ta 5 djupa andetag**

Andas in djupt, håll kvar inandningen 1-2 sekunder och andas sedan långsamt ut med lätt slutna läppar.

Upprepa proceduren 2-3 omgångar.

Har du problem med slem som du inte kan hosta upp prata med ansvarig vårdpersonal.