

# המלצות לפיזיותרפיה לאחר שחרור ממחלקת קורונה

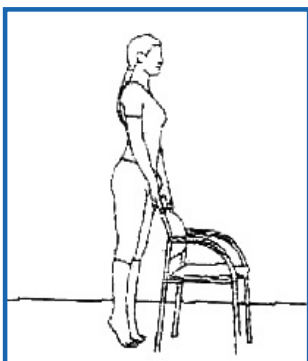
חשוב  
לדעת!



## מטופל יקר

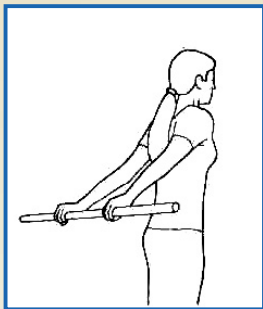
### אנו שמחים על שחרורך ממחלקת קורונה להלן מספר המלצות לגבי תרגילים ופעילות בבית:

1. אם עשית תרגול נשימתי בעזרת מכשיר הטריפלו (עם 3 הכדורים) מומלץ להמשיך ולתרגל אתו גם בבית. יש לחטא את המכשיר מיד עם הגיעך הביתה עם תמיסת כלור 40 מ"ל לליטר מים. להשרות את המכשיר 20 דקות בתמיסה, לשטוף במים נקיים ולייבשו היטב לפני השימוש. המכשיר ניתן לפירוק והרכבה מחדש. יכול לקחת גם יומיים עד שהגלילים יתייבשו לחלוטין. אין צורך להרים את שלושת הכדורים. חשוב להמשיך ולשאוף אוויר לאורך כמה שיותר זמן אפילו עם הכדור כבר נפל מטה.
  - תופעה נפוצה בעקבות מחלת הקורונה, היא חולשה ועייפות שעלולים להמשך גם מספר שבועות. חשוב למרות זאת להיות פעילים ולא לשכב רוב היום במיטה. גם ישיבה ממושכת בכורסה ללא פעילות אינה מומלצת. הפעילות צריכה להיות במידה מתונה שלא תעייף יתר על המידה. כלומר לבצע תרגילים למשך כ 10-50 דקות, 3 פעמים ביום ובאופן הדרגתי להעלות את המינון.
  - **הליכה חשובה ביותר.** כדאי ללכת מחוץ לבית באוויר הפתוח. חשוב לא להגיע לקוצר נשימה קשה. ללכת בקצב כזה שאתה יכול ללכת וגם לדבר באותו הזמן. כדאי ללכת במקום שישנם בו ספסלים שמאפשרים מנוחה. אם הנך זקוק לאמצעי עזר כמו מקל או הליכון-ניתן להשאיל אותם ב"יד שרה" ברחוב איכילוב 8 נתניה
  - תרגול עליה וירידה במדרגות גם הוא מומלץ. התחילו מחצי קומה והתקדמו בהדרגה. כדי להקל על העלייה במדרגות - כדאי לעלות בקצב. כלומר: נשיפה ועליה על מדרגה אחת, נשיפה עליה על המדרגה הבאה ושוב נשיפה ועליה מדרגה אחת ובשאיפה המדרגה הבאה...
  - קוצר נשימה קל הוא תקין בזמן מאמץ, אך אם מתעורר קוצר נשימה קשה יותר ישנן מספר אפשרויות להרגיע את קוצר הנשימה.
  - התכופף מעט קדימה והשען עם הידיים על הירכיים, או על שולחן, מעקה וכו'. אפשר גם להשען על גזע עץ בעמידה ברחוב. הרגע את הנשימה על ידי הוצאת האוויר דרך שפתיים קפוצות בקלות (חצי סגורות). באופן הדרגתי האט את קצב הנשימה.

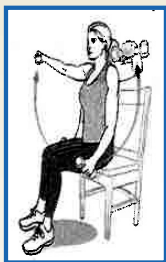


### 2. התרגילים המומלצים:

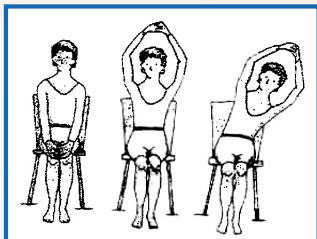
- עמוד עם תמיכה לפי הצורך והתרומם על הבהונות.  
חזור על התרגיל 10-20 פעמים



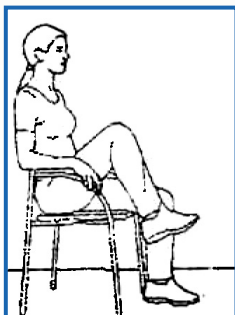
- לאחוז 2 ידיים ישרות מאחורי הגב, למתוח ידיים וכתפיים אחורה תוך הכנסת אוויר לבית החזה. לשחרר בנשיפה. אפשר גם לאחוז מקל או מגבת ולבצע את אותו התרגיל.



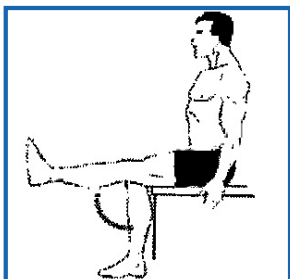
- להרים ידיים למעלה מעבר לראש בשאיפה ולהוריד בנשיפה. שלב מתקדם יותר, ניתן לבצע את התרגיל כאשר מחזיקים בקבוק מים קטן בכל יד.



- להרים שתי ידיים מעל הראש, יד אחזת יד, להטות את הגו לצד ימין, לשאוף לתוך הצלעות מצד שמאל ולנשוף כשמחזירים ידיים למרכז. אותו הדבר להטות ידיים שמאלה ולשאוף אוויר לתוך הצלעות מימין.



- ישיבה על כסא : להרים ברך אל הבטן לסרוגין



- ישיבה על כיסא: להרים רגל ישרה קדימה



- לקום ולשבת ממטיה או כסא 10 פעמים להתקדם בהדרגה עד 10X3 פעמים

- רצוי שיהיה מעקב על רמת החמצן בדם בזמן מאמץ לפחות בשבועיים הראשונים מהשחרור. במידה והצוות הרפואי שעוקב אחריך יחליט שיש צורך בתוספת חמצן - ניתן להשאיל מחולל חמצן קבוע או נייד ב"יד שרה".
- 4. לידיעתך, הנך זכאי להמשך טיפול פיזיותרפיה בבית או במכון פיזיותרפיה, מטעם קופת החולים שלך.
- 5. בבית החולים לניאדו קיים שיקום ריאות כבר שנים רבות המיועד לסובלים ממחלות ריאה שונות. מתקבלים מטופלים, לאחר הפניה מרופא ריאות ואשור לטופס 17 מהקופה. ניתן להגיע גם באופן פרטי.

**טלפון לבירורים: 09-8609114**

## **בברכת חזרה מהירה לשגרה צוות מחלקת פיזיותרפיה**

