

Særlige fysioterapeutiske anbefalinger

Til patienter smittet med, eller under observation for Covid-19/Corona virus.

Covid-19/Corona er en virus, der ofte påvirker lungerne. Derfor er det vigtigt, at du selv og vi passer godt på dine lunger.

For at passe på dine lunger er der tre gode råd vi vil anbefale dig at følge:

1. Kom ud af sengen

Dine lunger ventileres bedre, når du sidder oppe i en stol fremfor at ligge i sengen. At komme op at sidde kan afhjælpe både slim i lungerne og sammenfald af lungevæv. Anbefaling: 30-60 minutter x3 dagligt, eller så meget som muligt. Kombiner gerne med rejse-sætte sig øvelser fra stol eller sengekant til vedligeholdelse af de store muskelgrupper i benene.

2. Dybe vejrtrækninger

Træk med jævne mellemrum vejret godt igennem - dybt ned i maven. 10-20 dybe vejrtrækninger udført en gang i timen kan afhjælpe slim i lungerne og sammenfald af lungevæv.

3. Hoste- og stødning

Hoste og stødning er lungernes mest effektive forsvarsmekanismer. Det er vigtigt, at du øver og vedligeholder din hostekraft, så du kan rense dine luftveje, når du har behov for det.

Fysioterapeuterne vil i samarbejde med hospitalets øvrige personale være behjælpelige ved spørgsmål til ovenstående.

Venlig hilsen
Afdeling for Ergo- og Fysioterapi