



Vi är en del av
Region Stockholm



Danderyds Sjukhus

I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

Information från Danderyds sjukhus

Till dig som vårdas på sjukhus för covid-19

Fysioterapi

Var uppe så mycket som möjligt

Ventilationen i lungorna fungerar bäst när du är i upprätt ställning. Undvik därför att ligga på rygg långa stunder. Byt ställning ofta. Läg dig gärna på mage/i framstupa sidoläge och på sidan. Detta förbättrar också ventilationen mycket. Du bör också variera position till att halvsitta i sängen med höjd huvudända, sitta på sängkanten eller i fåtölj om du orkar.

Sitt upp när du äter och dricker och gå upp och gå inne på rummet efter förmåga. Fråga om hjälp eller stöd av personal om du känner dig ostadig.

Om du besväras av slem

- Det är lättare att hosta när du sitter upp. Försök att hosta och harkla upp slem och spotta i pappersnäsduk.
- Pys ut luften genom halvslutna läppar i lugn takt och med måttlig kraft. Pressa inte ut all luft utan spara lite. Upprepa detta tio andetag, tre gånger varje vaken timme.

Vänd dig bort från andra personer som finns i din närhet när du nyser och hostar. Nys och hosta i armvecket eller i en pappersnäsduk som sedan slängs.

Rörelse- och styrkeövningar

För att du inte ska tappa alltför mycket muskelstyrka och rörlighet under vårdtiden är det viktigt att vara så aktiv som möjligt. Dessa övningar hjälper dig.

Repetera varje övning 5-10 gånger efter ork. Upprepa gärna vid tre tillfällen under dagen.

Du har nytta av alla aktiva rörelser som du utför.

I liggande position:

Rör foten uppåt och nedåt med kraftiga rörelser.



Dra knät upp mot magen och sträck sedan ut benet, hälen har hela tiden kontakt med underlaget.



Pressa ned knävecket mot underlaget, så att muskulaturen på lårets framsida spänns.



Knip med skinkorna och lyft samtidigt rumpan från sängen.

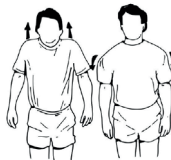


I sittande position:

Sträck i knät så långt du kan och håll kvar i 2 sekunder.



Dra upp axlarna mot öronen och håll kvar i 2 sekunder innan du sänker axlarna.



Sträck upp en arm i taget mot taket.



Läs mer om covid-19

www.folkhalsomyndigheten.se

www.1177.se



Danderyds Sjukhus
I TRYGGA SAKKA HÄNDER

Danderyds Sjukhus AB
182 88 Stockholm

Telefon vx 08-123 550 00
www.ds.se



Vi är en del av
Region Stockholm