



ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ НА ДОМУ

Комплекс упражнений для пациентов после вирусной инфекции и пневмонии, вызванной COVID-19. Упражнения выполняются в комфортном темпе, с повторением каждого 2-3 раза, если выполнить сложно, его пропускают



Все упражнения выполняются без форсирования и задержки дыхания, в медленном темпе



При выполнении упражнения мышцы надплечья не напрягать. После упражнения расслабить мышцы надплечья и мышцы конечностей



Выдох всегда длиннее вдоха по ощущению комфортности

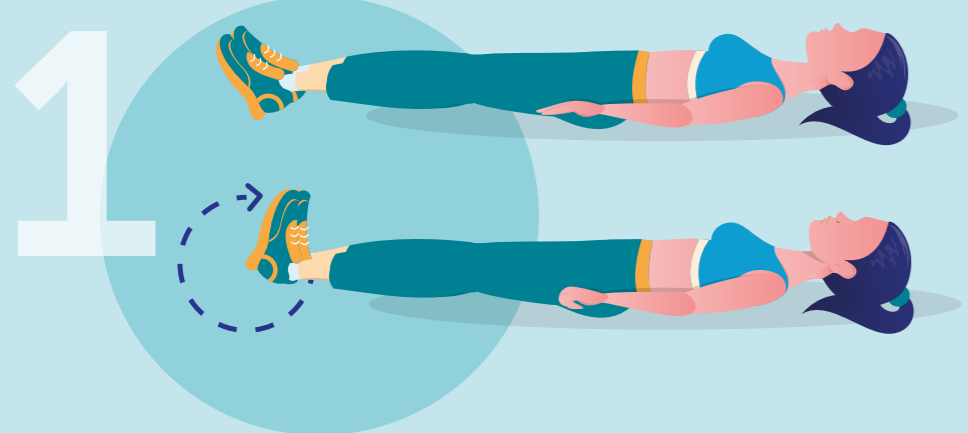


Во время упражнений: вдох – через нос; выдох – через рот, сложенный в трубочку



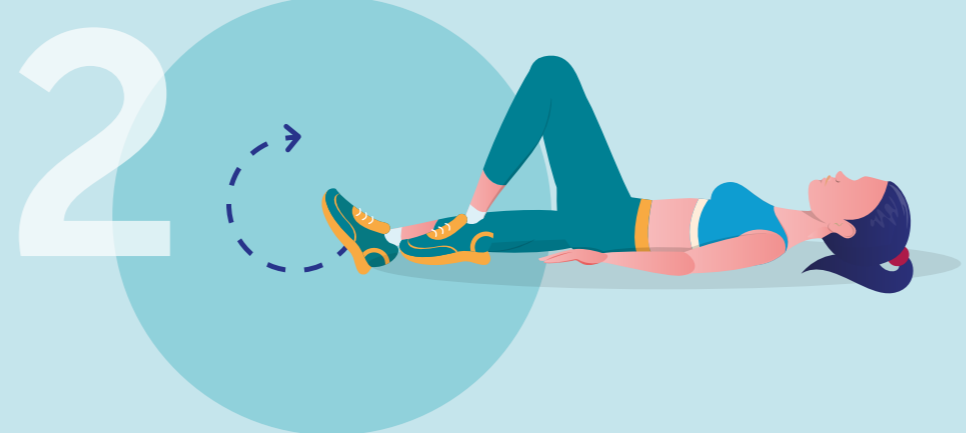
Отсканируйте QR код, чтобы просмотреть видео с примерным комплексом

Исходное положение – лежа на спине



Ноги прямые. Руки вдоль туловища.

Вдох – одновременно руки согнуть к плечу, пальцы в кулак, стопы на себя. Выдох – вернуться в исходное положение. **Повторить 5 раз. Темп комфортный.**



Ноги прямые. Руки вдоль туловища.

Поочередное сгибание ног в колене. Вдох – согнуть ногу, выдох – вернуться в исходное положение. **Повторить 4 раза каждой ногой.**



Диафрагмальное дыхание. Лежа на спине.

Руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, упор на всю ступню. Одна рука пациента лежит на груди, другая – на животе. На вдохе живот надувается, приподнимается, на выдохе – живот опускается, втягивается. При дыхании: двигается рука, которая лежит на животе, рука на грудине остается неподвижной. **Повторить 4 раза.**



Руки вдоль туловища. Ноги прямые,

на ширине плеч. Вдох – развести руки в стороны, прогнуться. Выдох – губы сомкнуть трубочкой, руками обхватить плечи. **Повторить 4 раза.**



Руки вдоль туловища Ноги прямые.

Вдох – руки развести в стороны. Выдох – подтянуть колено к животу. Вдох через нос, выдох – произнести Ш-Ш-Ш-Ш. **Повторить 3 раза каждой ногой.**



Ноги чуть согнуты в коленях, нижняя рука

под головой. Верхняя ладонь лежит на нижних ребрах. Вдох – рука вверх, выдох – ладонью слегка нажимать на ребра, усилить выдох «ЧУ-ЧУ-ЧУ». Стараться постепенно увеличивать подвижность ребер под рукой. **Повторить 4 раза.**

Исходное положение – сидя на стуле



Руки к плечам. Круговые движения

плечами. 4 раза вперед, 4 раза назад. Дыхание свободное.



Руки – на поясе, ноги на ширине плеч.

Вдох – поворот в сторону с отведением руки за спину, другой руки – на противоположное колено, выдох – руки на пояс. **Повторить 3 раза в каждую сторону**



Сидя на середине стула. Вдох – развести руки

в стороны, прогнуться. Выдох – наклониться вперед, обхватить грудную клетку руками, похлопать себя по спине. Произносить Вжик - Вжик - Вжик - Вжик. Покашлять. **Повторить 2-3 раза.**