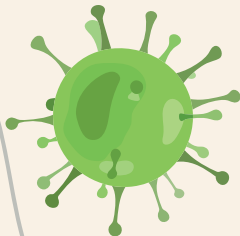
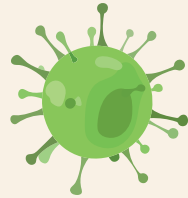
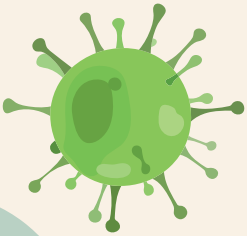
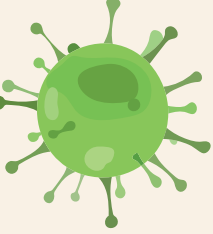




سلطنة عُمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
المستشفى السلطاني
٢٠٢١م

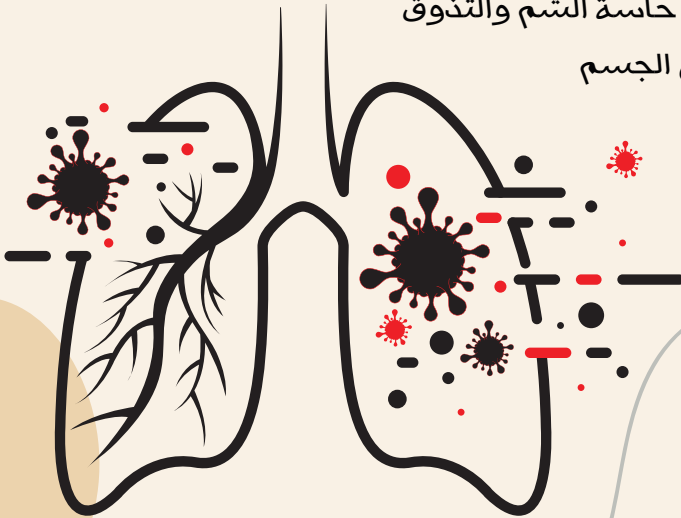
تمارين التأهيل الذاتية لمرضى كوفيد-19



يعتبر فيروس كوفيد-19 من الفيروسات التاجية التي تصيب الجهاز التنفسي وتسبب أمراض تتراوح بين نزلات البرد الشائعة والمتلازمة التنفسية الحادة.

ماهي أعراض كوفيد-19؟

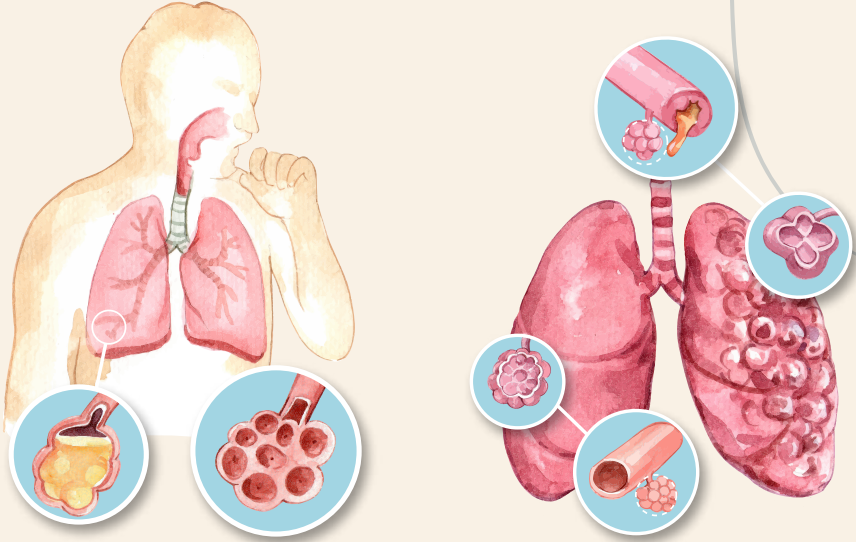
- ارتفاع في درجة حرارة الجسم $\leq 37.5^{\circ}$
- إرهاق عام
- سعال
- ألم في الحلق
- سيلان الأنف
- إسهال
- ألم في البطن
- قيء
- صعوبة تنفس
- فقدان حاسة الشم والتذوق
- ألم في الجسم



ليس بالضرورة أن يصاب المريض بجميع الأعراض السابقة

كيف يؤثر كوفيد-19 على الرئتين :

- فيروس كوفيد-19 يؤثر على الرئتين (أثناء فترة العدوى وتمتد إلى ما بعد الشفاء) مسبباً التهاباً في الأكياس الهوائية مما يؤدي إلى تليفها وإفقادها خاصية التبادل الأوكسجيني.



التعامل مع صعوبة التنفس :

- صعوبة التنفس واحدة من الأعراض التي تظهر غالباً على مرضى كوفيد - 19.
- قد يؤدي الشعور بضيق بالتنفس إلى القلق مما يؤدي إلى تفاقمه، حاول أن تحافظ على هدوئك وتتحكم في ضيق التنفس بتطبيق المواضيع والتقنيات المعروضة في الصور.
- ضيق التنفس يجب أن يتحسن مع الزيادة التدريجية لأنشطتك اليومية.

الصور التالية توضح الوضعيات المفضلة للتخفيف من حدة صعوبة التنفس والسماح للرتتين للعمل بشكل أفضل



إذا لم يتحسن ضيق التنفس لديك، يفضل زيارة اقرب مؤسسة صحية حيث قد يكون هذا مؤشراً على أنك بحاجة إلى الأكسجين.

تشير الدراسات أن الإستلقاء على البطن يساعد الرئتين على العمل بشكل أفضل (هذه الطريقة متبعه أيضا للمرضى المنومين في العناية الحرجة وأثبتت فاعليتها في التحسن الملحوظ للرئتين) حاول:

- فالإستلقاء على معدتك مبدئيا لمدة 10 دقائق وتدرج بعدها لوقت أطول من ذلك وحاول البلوغ لإجمالي ساعتين إلى ثلاث ساعات يوميا.
- إذا لم تستطع الإستلقاء على معدتك يمكنك النوم على جانبك وبدعم من وسادة.
- من الأفضل تغيير الوضعيات بين الحين والآخر لتجنب أية مضاعفات أخرى.

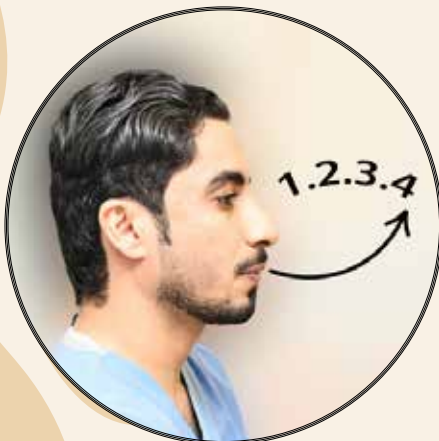
الصور التالية توضح الوضعيات التي تساعد عملية التبادل الأوكسجيني في الرئتين بشكل أفضل



تمارين التنفس:

هذه التمارين مفيدة للأشخاص الذين يستطيعون التحكم في معدل التنفس وسرعته:

- اجلس على كرسي مريح مع إسناد الظهر على الكرسي.
- تنفس من خلال الأنف أو الفم مع وضع اليدين على القفص الصدري للإحساس بتوسع الرئتين عند دخول الهواء الكافي لهما.
- قم بتضييق شفثيك عند التنفس للخارج، حاول أن تبذل جهداً قليلاً من خلال جعل تنفسك بطيئاً ومسترخياً.



تمارين التنفس الحجابي:

يعتبر الحجاب الحاجز العضلة الرئيسة للتنفس، لذلك تحفيز التنفس الحجابي يعتبر من أهم التمارين التي يجب على مصاب كوفيد - 19 ممارستها وتحفيزها لتجنب إستخدام العضلات المساعدة الأخرى والتسبب في إجهادها ، والتمارين يمارس كالتالي:

- استلقِ ممدداً على ظهرك في سطح ثابت مع ثني الركبتين قليلاً.
- خذ نفساً من خلال أنفك أو فمك بطريقة تجعل الجزء الأعلى من بطنك ينتفخ عند الشهيق.



- عند التنفس للخارج (الزفير) اضغط على شفطيك لتبطيء عملية التنفس للخارج ولاحظ رجوع الجزء الأعلى من بطنك لطبيعته.



تؤدي الإصابة بمرض كوفيد-19 إلى الإحساس بالضغط العام وآلم في الجسم لذا يجب المحافظة على اللياقة البدنية من خلال التمارين التالية التي توضح تمارين عامة غير محددة الهدف منها تحريك الأطراف العلوية والسفلية بما يتناسب مع كل مريض لتنشيط الدورة الدموية والحفاظ على كفاءة العضلات. مثال على ذلك:

تمارين عامة للأطراف العلوية:



تمارين عامة للأطراف السفلية:



تمارين المشي:

إذا كان المشي مجهداً، فحاول السير مع مشاية أو بمساعدة أحد أو أداة أخرى. ابدأ بخطوتين أو ثلاث خطوات في البداية ثم قم بزيادة عدد الخطوات والمسافة تدريجياً.



كيف تتأكد من أنك تمارس التمارين بشكل سليم؟

- حاول أن تنطق بجملة معينة (مكونه من خمس كلمات)، إذا استطعت إكمال الجملة كاملة بدون توقف أو شعور بصعوبة في التنفس فهذا يعني أن بإمكانك إتمام تمارينك بشكل طبيعي.
- إذا لم تستطع إكمال الجملة في نفس واحد فأنت تعرض نفسك للوصول لمرحلة الإعياء مما يشكل خطراً عليك.
- إذا أحسست بصعوبة شديدة في التنفس عليك التوقف مباشرة عن التمرين والحصول على قسط من الراحة حتى تستجمع قواك ثانية وتصل لمعدل تنفس طبيعي.
- يجب التسلسل في التمارين من بعد الخروج من المستشفى وأن لا تبدأ بتمارين التقوية المكثفة الشديدة قبل الأسبوع السادس من خروجك.

متى تتوقف عن التمارين ؟

- إذا كان لديك ارتفاع في درجة حرارة الجسم $\geq 37.5^{\circ}$ 
- إذا شعرت بالدوار أو الإعياء 
- إذا واجهت صعوبة في التنفس في وضع الإسترخاء 
- إذا شعرت بخفقان في القلب 
- إذا شعرت بألم حاد في الصدر 

ملاحظات مهمة :

- ينصح باقتناء جهاز قياس نسبة الأوكسجين في الدم وعدم ممارسة أي تمرين إذا كانت نسبة الأوكسجين أقل من 90% وكذلك التوقف عن التمرين إذا نقصت نسبة الأوكسجين 3 درجات مئوية أثناء القيام بالتمرين مقارنة بقبل بدء التمرين.
- إذا لم تتحسن لديك نسبة الاكسجين يجب التوجه لأقرب مؤسسة صحية
- عليك أن تعي أن حصول تسارع بسيط في النفس أثناء التمارين شيء طبيعي تماماً فهذا يمكنك من إكتساب لياقة بدنية ويهيئك لتحمل عبء تمريني أكبر في كل مره.

جميع التمارين الموضحة بالإمكان ممارستها من مره إلى مرتين

ثم التدرج في زيادة التكرار (على الأقل ٣ مرات باليوم).

ركز على التمارين الخفيفه، والجلسات التمرينيه القصيره

ولكن بتكرار أكثر مع التأكد من عدم الوصول لمرحلة الإعياء.