



© Clipdealer 2135001

PHYSIOTHERAPIE BEI EINER COVID-19-ERKRANKUNG

Nach einer Covid-19-Erkrankung ist bei vielen Menschen die Lungenfunktion eingeschränkt. Symptome sind dabei trockener Husten und Atemnot. Zudem ist auch eine geringere Belastbarkeit ein Krankheitszeichen.

Gezielte Atemübungen, regelmäßige moderate Bewegungsübungen sowie der regelmäßige Wechsel der Positionen tragen zur Genesung bei.

Wir wünschen Ihnen eine gute Rehabilitation und
erfolgreiche Genesung!

EIGENE NOTIZEN UND FRAGEN AN IHR BEHANDLUNGSTEAM

ATEMÜBUNGEN

Führen Sie mehrmals täglich die Atemübungen - vorallem die gezielte Bauchatmung durch.

LAGERUNGEN

Nutzen Sie unterschiedliche Positionen, um alle Lungenbereiche gut mit Luft zu befüllen. Idealerweise sollten Sie bis zu 12 Stunden täglich in der Bauchlage verbringen - beispielsweise in der Nacht - die andere Zeit wechseln Sie in Seitenlage, Sitz oder Stand.

BEWEGUNGS-UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

Regelmäßige körperliche Bewegung hat positive Auswirkungen, die Sauerstoffaufnahme steigt und Sie können Ihre Lebensqualität verbessern.

- 📖 Beginnen Sie mit kurzen Einheiten.
- 📖 Starten Sie mit wenig Intensität, steigern Sie die Belastung langsam.
- 📖 Mischen Sie Bewegungs- und Kräftigungsübungen.
- 📖 Ausdauertraining verbessert die Leistungsfähigkeit, das können Gehen, Nordic Walking oder das Training am Fahrradergometer sein.

Was tun bei ATEMNOT

- 📖 Nehmen Sie eine atemerleichternde Position ein.
- 📖 Atmen Sie langsam durch die leicht geöffneten Lippen A U S und ein
- 📖 Kontaktieren Sie bitte den Arzt.

KRANKENHAUS DER BARMHERZIGEN BRÜDER EISENSTADT

Lehrkrankenhaus der Medizinischen Universitäten
Graz, Innsbruck & Wien

Johannes von Gott-Platz 1 | 7000 Eisenstadt
Tel (02682) 601 DW 0 | Fax (02682) 601 DW 0
krankenhaus@bbeisen.at | www.bbeisen.at