KAROLINSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET

Upprättad: 2020-04-17
Malin Sellberg, Specialistsjukgymnast inom Intensivvård och Respiration
Anna Svensson-Raskh, Specialistsjukgymnast inom Intensivvård
Pernilla Sönnerfors, Specialistsjukgymnast inom Respiration

Sjukgymnastik/fysioterapi vid hemgång efter Covid-19

Till dig som vårdats på Karolinska Universitetssjukhuset

Torrhosta	Dina luftvägar kan vara irriterade länge efter den lunginflammation du haft. Pröva att andas in genom näsan och ut mot lätt slutna läppar. Du kan också prova att dricka vatten.
Slemhosta	Det är lättare att hosta upp slem om du har mycket luft i lungorna. Sitt helst upp, ta ett långsamt djupt andetag in (inte max) genom näsan innan du hostar. Du kan också pröva att andas ut som om du immar en spegel. Tänk på hosthygien, hosta upp slem i ett papper som du kastar. Tvätta händerna med tvål, ofta och länge.
Optimera syresättningen	Vid långvarigt sängläge finns risk för att delar av lungan faller ihop. Detta motverkas i första hand genom att du undviker sängläge dagtid. Ändra läge i sängen om du inte orkar resa dig upp. Höj huvudändan på sängen. Du ökar lungvolymen genom att sitta, stå eller gå så ofta du orkar.
Yrsel	Yrsel är vanligt efter långvarigt sängläge. Förbered din kropp innan du ska sätta eller ställa dig upp. Rör på dig i sängen, trampa med fötterna, rör på benen och ta det lugnt och i etapper när du ställer eller sätter dig upp.
Svaghet	Framför allt de stora muskelgrupperna blir svaga snabbt (vader, lår och rumpa). Träna små doser flera gånger per dag hellre än en gång. Känn efter vad du orkar. Träna genom att göra vardagliga saker.
Nedsatt ork (kondition)	Det är naturligt att du är svag efter det du varit med om. Öka träningen successivt. Träna små doser flera gånger per dag hellre än en gång. Börja med att öka tiden du orkar ansträngа dig och vara aktiv.
Hosta vid ansträngning	Hosta är inte nödvändigtvis ett tecken på att något är fel. Du kan ha slem som behöver hostas upp. Hostan kan vara en naturlig reaktion vid ansträngning då du tar djupare andetag vid aktivitet än i vila. Om du begränsas av hosta vid ansträngning är det viktigt att börja träningen mycket långsamt. Gå extremt sakta i 5-10 minuter som

uppvärmning för att vänja luftvägarna och kroppen vid träningen. Undvik att prata och försök att fortsätta andas in genom näsan. Om du får till en långsam uppvärmning brukar det därefter fungera att fortsätta (tex promenaden) utan hosta.

Kost

Du kan ha ett ökat andningsarbete (pga sjukdomen) vilket kräver mer energi. Du behöver äta bra för att bättre klara din återhämtning och din rehabilitering. Om du gå ner i vikt rekommenderar vi dig att kontakta vårdcentralen för att få hjälp av dietist eller läkare.

Att komma igång med träning

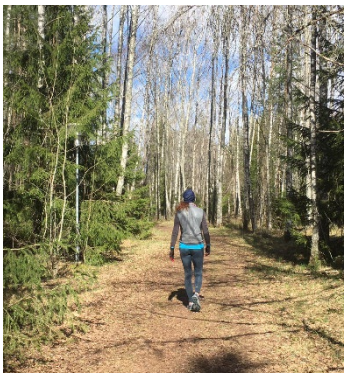
Vi ger dig några tips på övningar, de flesta går att göra i sittande på en stol eller stående – gärna i axelbrett stående för bättre balans. Här beskrivs flera nivåer av övningar, välj den du klarar av. Känn efter vad som passar dig, var lyhörd för hur din kropp reagerar. Blir du andfådd ta en paus och fortsätt sedan igen. Att andas ut mot lätt slutna läppar kan minska andfåddheten när du anstränger dig. Börja med några övningar per dag och öka succesivt tills du återfått din tidigare fysiska aktivitetsnivå. Det kan ta veckor till månader innan du är helt återställd. Du ska inte bli försämrad av din träning, du skall inte heller träna vid feber och/eller halsont.

Hållning och lungvolym

Det kan skilja flera deciliter i lungvolym mellan en bra och dålig hållning, börja med att sträcka på dig, ta ett långsamt djupt andetag genom näsan, sucka och andas ut.

KAROLINSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET

Uppvärmning (mål: cirka 10min)



Oavsett hur du värmer upp är det viktigt att börja långsamt. Om du exempelvis väljer att gå, gör det långsamt i 5- 10 minuter, ta pauser om du behöver. Om du står stilla och rör på armarna som om du sprang, gör det långsamt i början och ta pauser om du behöver. Ett lättare alternativ: sitt på en stol, gå med benen, eller sitt på en stol och trampa med fötterna.
Du kan också sträcka upp en eller båda armarna ovanför huvudet, nå så högt du kan och andas in ett långsamt djupt andetag genom näsan, sucka och andas ut. Fall därefter nedåt och rulla sedan upp kota, för kota. Övningen kan genomföras sittande på stol. Gör inte fler än 2-4 djupandetag, du kan bli yr.

Styrketräning av stora muskelgruppen (vader, lår, rumpa, rygg och arm)

Tåhävningar: Det är bra att hålla sig i något. Övningen kan göras på plant underlag alternativt sittande på stol. Öka antalet repetitioner successivt, ha som mål att klara 10 repetitioner x 2-3 set.

Sitt→stå: Det kan vara bra att hålla sig i något. Börja i sittande och res dig upp till stående och sätt dig ned igen. Övningen går att göra på flera sätt, ha som mål att klara 10 uppresningar eller 10 bensträckningar/ ben om du väljer att göra övningen sittande, du kan också stå upp och göra en liten nigning, upprepa 10 gånger.

Ben bakåt: Det kan vara bra att hålla sig i något, lyft benet bakåt, upprepa 10 gånger/ben.

Rygg: I stående; luta dig framåt, lyft armarna ut åt sidan, upprepa 10 repetitioner x 2 set. Övningen går bra att göra sittandes på en stol.

Armstyrka: gör armhävningar ståendes mot en vägg, ha som mål att klara 10 repetitioner x 2 set. Du kan träna armarna på flera olika sätt tex använda en vattenfylld flaska som hantel, vid armböj.

Bröstkorgsrörlighet

Övningar för bröstkorgsrörlighet är viktigt för att du lättare ska kunna ta djupa andetag. Ta ut rörligheten försiktigt. Upprepa övningarna långsamt 5-10 gånger.

Pinnlyft: lyft pinnen (kvastskaft/stav/kryckkäpp eller liknande) över huvudet, så högt du kan.

Sidböj: sträck ut ena armen ovanför huvudet och den andra rakt ned – tänk dig att du trycker den översta armen så högt upp du kan samtidigt som du pressar den nedersta armen så långt ned du kan.

Krumma ryggen och sträck ut: krama dig själv, krumma gärna ryggen samtidigt. Sträck sedan ut armarna och sträck ut i ryggen om du kan.

Kondition

Konditionsträning kan du göra i form av promenader, promenader med rollator, stavgång, cykling, el-cykling eller liknande. Träna gärna i intervaller i början, gå, vila, gå, vila osv. På andfåddhets/bentrötthetsskalan (nästa sida) kan du skatta din andfåddhet.

Vi rekommenderar dig att träna lågintensivt och att du vid träning skattar din andfåddhet måttlig, dvs max 3, under de första 6-8 veckorna.

KAROLINSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET

Andfåddhet/bentrötthet (Borg CR -10)

0	Inte alls
0,5	Extremt svag
1	Mycket svag
2	Svag
3	Måttlig
4	Ganska stark
5	Stark
6	-
7	Mycket stark
8	-
9	-
10	Extremt stark
10	Mycket ansträngande

Till dig som har vårdats på intensivvårdsavdelning

Om du har fått andningshjälp via respirator och har ett hål (stoma) på halsens framsida kan det läcka luft när du hostar. Hålet ska läka ihop men innan det gjort det kan du trycka ett papper över stomat när du hostar.

Efter intensivvård är det vanligt med följande symtom: trötthet, nedstämdhet, depression och muskelsvaghet. Du kan också ha märkliga minnen från tiden på sjukhuset. Det beror bland annat på att du varit svårt sjuk och fått mycket läkemedel. Det är symtom som kommer att bli bättre, men du kan behöva hjälp. Gäller dina problem nedstämdhet eller liknande rekommenderar vi dig att vända dig till din vårdcentral eller annan vårdgivare (exempelvis psykolog eller kurator. Efter intensivvård kan en del ha kvarstående problem med att svälja och/ eller prata med kraft i rösten. Har du problem med detta rekommenderar vi dig att uppsöka husläkare för utredning och hjälp.

Gäller dina besvär svaghet, balans, cirkulation och kondition kan du kontakta sjukgymnast/fysioterapeut via vårdcentralen. Har du kvarstående andningsbesvär är det i första hand en fysioterapeut/ sjukgymnast med kompetens inom Intensivvård eller Respiration du bör kontakta. Tveka inte att söka hjälp via din vårdkontakt.