



Fysisk aktivitet

– Råd till dig som vårdats för covid-19 infektion



Efter covid-19 infektion

Det är normalt att känna sig trött och orkeslös efter en längre tids sjukdom. Återhämtningen sker oftast snabbare om du kommer igång med rörelse och aktivitet. Börja med att röra på dig inomhus och därefter utomhus. Gå minst en promenad per dag och utöka sträckan och tempot efter ork. Gå dock hellre två promenader än en lång. Håll ett tempo där du klarar av att prata samtidigt. Om du blir påtagligt andfådd vid aktivitet kan du ta en paus för att lugna andningen innan du fortsätter. Att andas ut genom lätt slutna läppar kan minska andfåddheten när du anstränger dig.

Aktivitetsnivå och hållpunkter

Under de första veckorna efter utskrivning är lämplig aktivitetsnivå kortare promenader som successivt stegras, rörelseträning för bröstorg och axlar, lätt styrketräning med enbens- och enarmsbelastning eller vardagsstyrkeövningar. På nästkommande sidor ges förslag på övningar i olika nivåer.

- Välj de övningar du klarar av, känn efter vad som passar dig och var lyhörd för hur din kropp reagerar.
- Börja med några övningar per dag och öka successivt tills du återfått din tidigare fysiska aktivitetsnivå.
- Det kan ta veckor till månader innan du är helt återställd.
- Du ska inte bli försämrad av fysisk aktivitet/träning.
- Använd skattningsskalan här intill för att få stöd i intensitetsnivå för andfåddhet, bentrötthet och allmän trötthet.
Ligg på en nivå på max 3 på skalan.

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

Övningar

- Bröstkorgsrörlighet i syfte att du lättare ska kunna ta djupa andetag. Ta ut rörligheten försiktigt och upprepa långsamt 5-10 ggr.



Lyft av pinne/kvastskaft eller liknande



Sidböjning



Krumma/svanka med ryggen

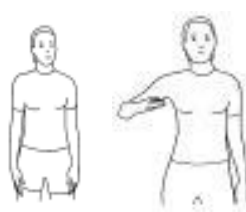


- Ha som mål att göra någon av nedanstående övningar för arm respektive ben i 10 repetitioner i 2-3 omgångar. **Kom ihåg att inte överstiga 3 på skattningsskalan på föregående sida.** Stötta dig vid behov på en stolsrygg eller liknande vid de stående övningarna för benen.

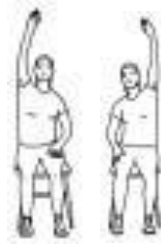
- Armövningar i sittande eller stående



Armhävning mot vägg



Utåtföring arm



Axelpress med/utan hantel/vattenfylld flaska



Armbågsböj med/utan hantel/vattenfylld flaska

- Benövningar i sittande



Knästräck



Knälyft



Fottramp

- Benövningar i stående



Uppresning



Knäböj



Bakåtföring ben



Tåhävning

- Har du svårt att komma tillbaka till din normala aktivitetsnivå kan du kontakta fysioterapeut/sjukgymnast på din vårdcentral, alternativt primärvårdsrehab för ytterligare råd och stöttning.

Informationen är inspirerad från material framtaget på Karolinska universitetssjukhuset, Danderyds sjukhus, Feelgood Stockholm och Karolinska Stockholm