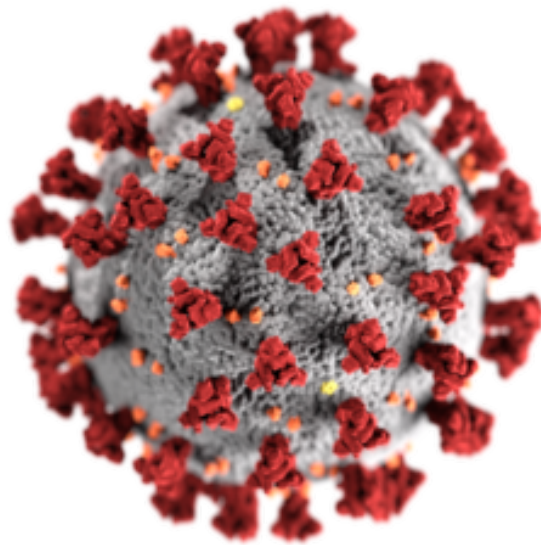


*Doporučený postup plicní rehabilitace pro pacienty po onemocnění  
Covid-19*



Anna Stuchlíková

Praha, 2022

Vážení pacienti a pacientky,

v roce 2019 se celosvětově začalo šířit onemocnění Covid-19, které bylo na začátku roku 2020 prohlášeno WHO za světovou pandemii a od té doby je neustále s námi. Toto onemocnění se může vyznačovat průběhem asymptomatickým, až po velice těžké případy, mnohdy končící smrtí. Nejčastěji je postižen respirační a kardiovaskulární systém člověka. Po odeznění infekčního stádia onemocnění se mohou dostavovat dlouhodobé potíže, které pacienty omezují při běžném životě. Může se jednat o dušnost, kašel, únavu, bolest hlavy, kloubů nebo svalů, snížení fyzické zdatnosti či psychická traumata.

Pokud je toto i Váš případ a Vy sami dlouhodobé komplikace pociťujete a necítíte se ve svém těle dobře, právě pro Vás je tento manuál vytvořený. Veškeré cvičení je však velice důležité konzultovat s Vaším ošetřujícím lékařem či fyzioterapeutem.

Základem tohoto informačního manuálu a boji proti komplikacím po onemocnění Covid-19 je správně nastavená respirační fyzioterapie, která může být doplněná např. pohybovou léčbou. Mezi pohybovou léčbu můžeme zařadit jak kondiční, tak vytrvalostní tréninky, případně kombinaci obou. Cílem je zlepšení fyzické kondice, správné fungování těla a plynulý návrat do běžného života.

Základem každého cviku je správná výchozí pozice, která ve většině případů vychází ze správně provedeného korigovaného sedu (obr. 1). Velmi důležité je také dýchání. U každého cviku kombinujeme nádech nosem a výdech pusou a správné zapojení při provádění. Příklady jednotlivých cviků jsou znázorněny a důsledně popsány na následujících stránkách.

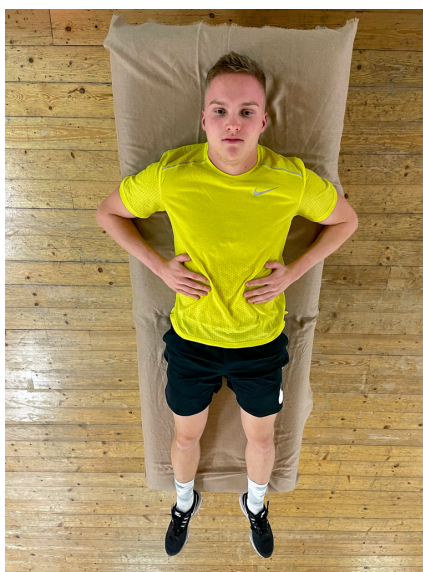
## Korigovaný sed

- Výchozí pozice: sedíme na židli, ideálně bez opěradla. Váha je rozložena rovnoměrně na obou hýždích a sedacích hrbolech. Obě dolní končetiny jsou opřeny do podložky se zatížením 3 bodů opory (pod patou, pod palcem a pod malíčkem). Koleno a kyčel svírají pravý úhel, paty jsou umístěny pod kolena. Kolena jsou umístěna na šířku pánve. Páteř je napřímená, snažíme se aktivně vytahovat za hlavou nahoru. Brada je zasunutá, zrak směřuje přímo před nás. Ramena jsou uvolněná, ruce jsou volně podél těla, eventuálně položeny na stehnech



### 1. Klidové dýchání vleže na zádech (břišní, hrudní, horní hrudní)

- Výchozí pozice: ležíme na zádech na posteli (na lehátku, na podložce). Dolní končetiny jsou volně položeny, eventuálně pokrčeny na šířku pánve. Horní končetiny položeny na břicho, na žebrech nebo pod klíčními kostmi
- Provedení: postupně se nadechujeme nosem do oblasti břicha, na chvíli zadržíme dech a s výdechem pusou uvolníme (výdech by měl být 1.5x delší než nádech)
  - Následně dech směřujeme do oblasti žebere a sledujeme rozvíjení hrudníku do stran pomocí přiložených horních končetin, s výdechem opět povolujeme
  - V poslední části se snažíme dech nasměrovat pod klíční kosti, kontrolujeme pomocí horních končetin, s výdechem povolujeme a vracíme se do původní pozice
- Opakování: opakujeme do každé oblasti 3x za sebou



## 2. Návnik dechové vlny

- Výchozí pozice: ležíme vleže na zádech na podložce (na posteli, na lehátku). Dolní končetiny jsou pokrčené na šířku pánve nebo volně natažené. Horní končetiny jsou položeny volně podél těla
- Provedení: v rámci jednoho nádechu se nadechujeme nosem nejprve do břicha, poté do oblasti žebér a naposledy do oblasti pod klíční kosti. Zadržíme na pár sekund dech a s výdechem opět postupujeme od oblasti břicha, přes žebra až po klíční kosti
- Opakování: opakujeme 5x za sebou

## 3. Protážení prsních svalů

### A) Břišní část

- Výchozí pozice: ležíme na zádech na lehátku (na posteli), rameno blízko okraje, dolní končetiny pokrčené nebo volně natažené. Jedna horní končetina je ve vzpažení z lehátka, druhá horní končetina fixuje hrudní kost
- Provedení: s výdechem se snažíme uvolnit ruku ve vzpažení, nechat ji klesat z lehátka (postele), druhou horní končetinou táhneme prsní sval a hrudní kost šikmo dolů
- Opakujeme na obě strany



## B) Hrudní část

- Výchozí pozice: ležíme na zádech na lehátku (na posteli), rameno blízko okraje, dolní končetiny pokrčené nebo volně natažené. Jedna horní končetina je pokrčena v rameni a lokti do pravého úhlu, visí přes lehátko, druhá horní končetina fixuje hrudní kost
- Provedení: s výdechem se snažíme uvolnit pokrčenou ruku, nechat ji klesat z lehátka (postele), druhou horní končetinou táhneme prsní sval a hrudní kost na stranu.
- Opakujeme na obě strany



#### 4. Jednostranné dýchání vleže na boku

- Výchozí pozice: ležíme na levém boku na podložce (na koberci, lehátku). Dolní končetiny jsou lehce pokrčené. Vrchní horní končetina (pravá) je ve vzpažení, směřuje nad hlavu, spodní horní končetina je položena na žebra na pravé straně
- Provedení: pomalu se nadechujeme nosem do žeber na pravé straně, pod horní končetinou cítíme rozvíjení žeber do stran. S pomalým výdechem se hrudník dostává zpět do výchozí pozice.
- Opakování: opakujeme na obě strany 5x



#### 5. „Tygřík s nárokem“ (nácvik bráničního dýchání vleže na břiše)

- Výchozí pozice: ležíme na břiše na podložce (na koberci), levou horní a dolní končetinu pokrčíme (tzv. nárok vleže). Hlavu máme otočenou na stranu pokrčených končetin. Druhá horní i dolní končetina jsou volně natažené na podložce
- Provedení: v pozici prodýcháme 5x nádech a výdech a opakujeme na druhou stranu



## 6. Postranní dýchání v sedě

- Výchozí pozice: sedíme ve vzpřímeném sedu na židli. Obě horní končetiny si přiložíme ze strany na žebra (obejmeme dolní hrudník), palce směřují dozadu směrem k páteři
- Provedení: nadechujeme se pomalu nosem do dolních žeber, pod rukama vnímáme rozvíjení hrudníku do stran. Následně pozvolna vydechujeme, pod rukama opět cítíme zpětný pohyb hrudníku do výchozí pozice



## 7. Pomalý výdech přes sešpulené rty

- Výchozí pozice: sedíme ve vzpřímeném sedu na židli. Horní končetiny jsou volně podél těla, nebo položeny volně na kolenou
- Provedení: pomalu se nadechujeme nosem (nádech není maximální). Na konci nádechu zadržíme dech. Následně pomalu vydechujeme přes sešpulené rty (výdech by měl být asi 1.5x delší než nádech)

## 8. Posilování dvouhlavého svalu pažního

- Výchozí pozice: sedíme ve vzpřímeném sedu na židli, do rukou si vezmeme zátěž (činka, PET-lahev). Obě horní končetiny visí volně podél těla v zevní rotaci, dlaně směřují vpřed
- Provedení: s výdechem krčíme lokty a přitahujeme obě horní končetiny k ramenům. S nádechem vracíme do výchozí polohy
- Opakování: opakujeme 5–10x



## 9. Posílení trojhlavého svalu pažního

- Výchozí pozice: sedíme ve vzpřímeném sedu na židli, eventuálně stojíme. Do rukou si vezmeme zátěž (činka, PET-lahev). Obě horní končetiny jsou pokrčené v loktech do pravého úhlu a připážené, dlaně směřují k tělu
- Provedení: s výdechem propínáme lokty, horní končetiny lehce zapažujeme. S nádechem vracíme do výchozí polohy
- Opakování: opakujeme 5–10x

