



سلطنة عمان - وزارة الصحة  
المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية  
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية  
٢٠٢١

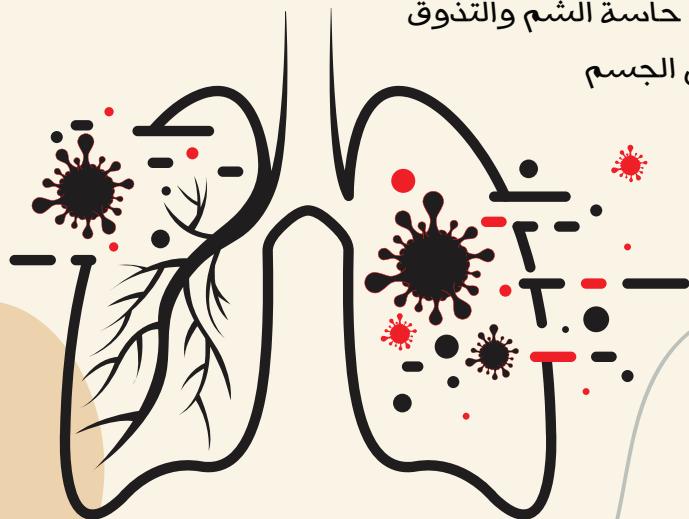
# تمارين التأهيل الذاتية لمرضى كورونا-19



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

### ما هي أعراض كوفيد-19؟

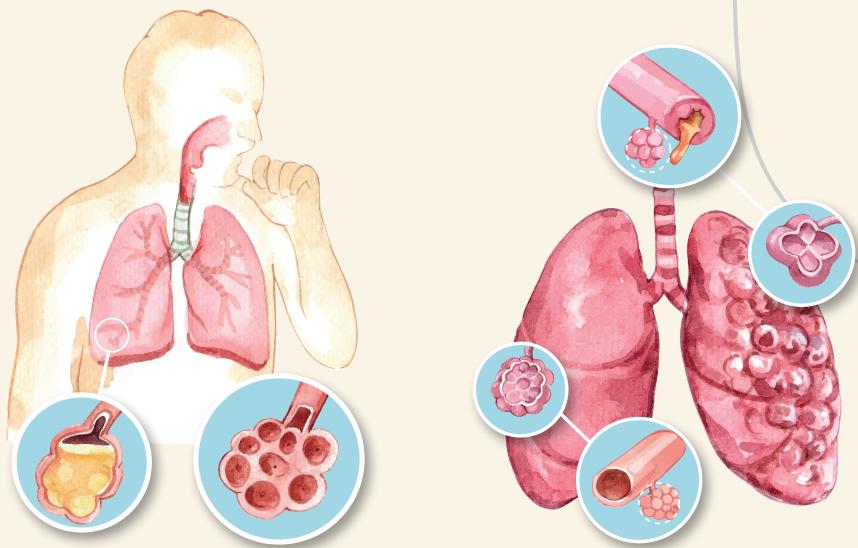
- ارتفاع في درجة حرارة الجسم  $\geq 37.5^{\circ}$
- إرهاق عام
- سعال
- آلم في الحلق
- سيلان الأنف
- إسهال
- ألم في البطن
- قيء
- صعوبة تنفس
- فقدان حاسة الشم والتذوق
- ألم في الجسم



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 التهاب 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 وتحكم في ضيق التنفس بتطبيق المواضع 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 للرئتين 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 الاستلقاء على البطن يساعد الرئتين على العمل بشكل أفضل (هذه الطريقة متبعه أيضاً للمرضى المنومين في العناية الحرجة وأثبتت فاعليتها في التحسن الملحوظ للرئتين) حاول:

- فالاستلقاء على معدتك مبدئياً لمدة 10 دقائق وتدرج بعدها لوقت أطول من ذلك وحاول البلوغ لإجمالي ساعتين إلى ثلاثة ساعات يومياً.
- إذا لم تستطع الاستلقاء على معدتك يمكنك النوم على جانبك ويدعم من وسادة.
- من الأفضل تغيير الوضعيات بين الحين والآخر لتجنب أية مضاعفات أخرى.

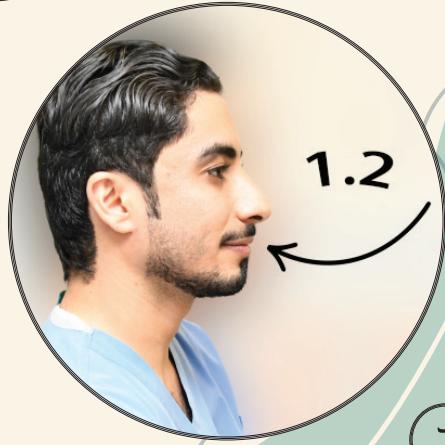
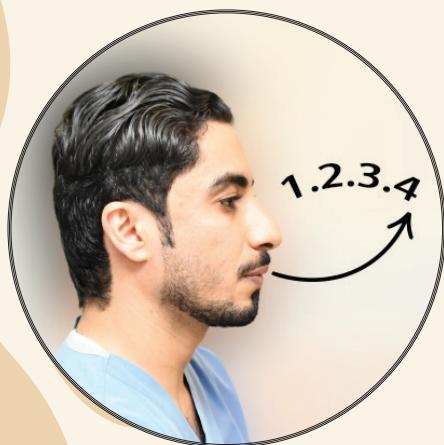
### الصور التالية توضح الوضعيات التي تساعد عملية التبادل الأوكسجيني في الرئتين بشكل أفضل



## 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 بتوسيع الرئتين عند دخول الهواء الكافي لهما.
- قم بتضييق شفتيك عند التنفس للخارج، حاول أن تبذل جهداً قليلاً من خلال جعل نفسك بطئاً ومسترخيًا.



## تمارين التنفس الحجابي:

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

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



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



تؤدي الإصابة بمرض كوفيد-19 إلى الإحساس بالضغط العام وألم في الجسم لهذا يجب المحافظة على اللياقة البدنية من خلال التمارين التالية التي توضح تمارين عامة غير محددة الهدف منها تحريك الزطراف العلوية والسفلى 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 ثلاثة 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 ل معدل 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  $\leq 37.5^{\circ}$



إذا شعرت بالدوار أو الإعياء



إذا واجهت صعوبة في التنفس في وضع الاسترخاء



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 94% وكذلك التوقف عن التمرين إذا نقصت نسبة الأوكسجين 3 درجات مئوية أثناء القيام بالتمرين مقارنة بقبل بدء التمرين.
- إذا لم تتحسن لديك نسبة الأكسجين 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 تمرين你 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 التمريئيه القصيرة  
ولكن بتكرار أكثر مع التأكد من عدم الوصول لمرحلة الإعياء.