



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

SAMODZIELNA REHABILITACJA PO CIĘŻKIM COVID-19

Pozycje łagodzące duszność

Osoby, które odbyły leczenie szpitalne często doświadczają uczucia duszności. Te pozycje mogą pomóc w radzeniu sobie z nim.



Ułożenie na boku z podparciem

Leżenie na boku z lekko ugiętymi kolanami, podczas gdy głowa i szyja pozostają podparte poduszkami.



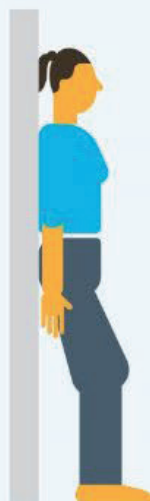
Pozycja siedząca z pochyleniem do przodu

Usiądź przy stole i pochyl górną część tułowia do przodu, opierając głowę i szyję na poduszce, a ramiona układając luźno na stole. Możesz również wykonać tę pozycję bez użycia poduszek lub bez stołu, opierając ręce na kolanach.



Pozycja stojąca z pochyleniem do przodu i podparciem

Stojąc, pochyl się do przodu i oprzyj rękoma o parapet lub inny stabilny przedmiot.



Pozycja stojąca z podparciem pleców

Oprzyj się plecami o ścianę, ręce układając luźno wzdłuż tułowia. Twoje stopy powinny być lekko rozstawione i znajdować się w odległości około 30 cm od ściany.

Jeśli poczujesz poważne nasilenie duszności i dolegliwości nie zmniejszą się po zastosowaniu tych pozycji i technik, skontaktuj się z pracownikiem ochrony zdrowia.