



TYGODNI DO ZDROWIA PO COVID-19

Program Narodowego Funduszu Zdrowia

Ruch poprawi wydolność płuc i serca

COVID-19 może zostawić trwały ślad w organizmie. Możemy jednak przyspieszyć powrót do pełnego zdrowia. Warto postawić na ruch i skorzystać z przygotowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia programu „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”. Dzięki programowi poznamy zalecenia ekspertów i zestawy ćwiczeń, które możemy bezpiecznie i samodzielnie wykonać. Już po kilku treningach odczujemy pierwsze oznaki poprawy kondycji i wydolności organizmu.

Kardiolog i specjalista leczenia powikłań po COVID-19, dr n. med. Michał Chudzik wskazuje, że do częstych powikłań po infekcji koronawirusem należą spadek wydolności fizycznej i duszności. Powrót do formy przed chorobą to nie tylko nauka właściwego oddychania, ale stopniowe odbudowywanie siły organizmu. Styl życia, a zwłaszcza aktywność fizyczna, mają ogromne znaczenie w niwelowaniu skutków infekcji. Rozsądnie dawkowany ruch wzmacnia układy oddechowy i krążenia, zwiększa odporność, poprawia stan psychiczny i jakość snu.

Układ oddechowy trzeba odciążać

Zmniejszenie pojemności płuc to jedno z powikłań po chorobie COVID-19 i przyczyna duszności. Agnieszka Wójcik, dr nauk o kulturze fizycznej Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, przypomina, że osoby, którym podczas infekcji towarzyszył mocny kaszel, mogą mieć też przeciążoną klatkę piersiową i napięte mięśnie oddechowe.

– Obserwując takiego człowieka, gdy oddycha, widzimy, że jego klatka piersiowa nie otwiera się we wszystkich płaszczyznach. Jego oddech jest bardzo płytki. W większym stopniu pracuje brzuch, a klatka piersiowa właściwie się nie porusza. Pojawiają się skurcze albo kłucia w obrębie przepony i łuku żebrowego – wyjaśnia Agnieszka Wójcik.

Długotrwały kaszel powoduje wdechowe ustawienie klatki piersiowej oraz jej zawieszenie w tej pozycji. To z kolei może być przyczyną migrenowych bólów i zawrotów głowy, szumów w uszach, bólu szyi, drętwienia rąk.

Lekarz Anna Plucik-Mrozek podkreśla, że także u pacjentów, którzy łagodnie przechodzą COVID-19, może dochodzić do włóknienia płuc.

Co zrobić, aby wrócić do dawnej kondycji po chorobie? Specjaliści podkreślają, że warto zacząć od stopniowego wprowadzania aktywności fizycznej, najlepiej na świeżym powietrzu, co sprzyja lepszej wentylacji płuc.

Ćwiczyć można też w domu. Zachęca do tego Narodowy Fundusz Zdrowia, który wspólnie z ekspertami – lekarzem, trenerami, fizjoterapeutami, dietetykiem i psychologiem – przygotował program treningowy na 8 tygodni. To specjalny zestaw ćwiczeń, dzięki którym szybciej odzyskamy formę po COVID-19. Treningi nie są trudne, dlatego każdy wykona je samodzielnie w domu. Wystarczy, że mamy telewizor lub laptop podłączone do Internetu i wejdziemy na stronę akademia.nfz.gov.pl. Ćwiczyć można też z telefonem. Każdy trening kończy się praktycznymi wskazówkami ekspertów, w tym lekarza i dietetyka.

Na ratunek sercu

Po przechorowaniu COVID-19 może dochodzić do uszkodzenia serca i naczyń krwionośnych. Najczęstszymi objawami są zaburzenia rytmu serca. COVID-19 może również prowadzić do zawałów i niewydolności serca.

Systematyczny trening aerobowy sprzyja powstawaniu nowych naczyń włosowatych w mięśniach, co powoduje, że nasze serce otrzymuje więcej substratów energetycznych. Ruch zwiększa napięcie naczyń żylnych i sprzyja lepszemu przepływowi krwi przez pracujące mięśnie.

Kardiolog Marek Postuła ocenia, że jeśli objawy COVID-19 nie były zbyt nasilone, pacjent w ciągu dwóch tygodni po infekcji może zacząć od umiarkowanej aktywności fizycznej. *– Zacznijmy od ćwiczeń i aktywności o mniejszej intensywności niż przed chorobą. Po cięższym przebiegu infekcji zalecam trzy tygodnie odpoczynku, licząc od pierwszych objawów. Jeśli jesteśmy w stanie przejść 500 metrów bez zadyszki i nadmiernego zmęczenia, to znaczy, że możemy zacząć mniej intensywny ruch – wyjaśnia kardiolog.*

Aktywność dobra dla serca

Profesor Ewa Kozdroń z warszawskiej AWF na początek rekonwalescencji zaleca spacer. Chodzenie to najprostsza forma aktywności oraz doskonała metoda pierwotnej i wtórnej profilaktyki chorób układu krążenia. *– Chodząc, powinniśmy być wyprostowani i patrzeć przed siebie. Mieć ramiona skierowane na zewnątrz, napięte mięśnie brzucha i pośladków, przenosić ciężar ciała zgodnie ze schematem: pięta, cała stopa, palce. Gdy po przejściu dwóch kilometrów nie boli nas odcinek lędźwiowy kręgosłupa ani stopy, to znaczy, że chodzimy właściwie – zaleca profesor Ewa Kozdroń.*

Dla serca liczy się każda aktywność, dlatego warto skorzystać z propozycji od NFZ. Dzięki bezpłatnemu programowi treningowemu – „8 tygodni do zdrowia po COVID-19” – ćwicząc regularnie przez dwa miesiące, wzmocnimy kondycję i odporność. Do tego, pod okiem specjalistów z różnych dziedzin, pocujemy się lepiej, dbając o zdrowe odżywianie i sferę mentalną.

Treningi i porady ekspertów są dostępne na stronie internetowej akademia.nfz.gov.pl



Zeskanuj kod
Akademia NFZ