

Milí klienti,

v nynější situaci může být těžké se zorientovat, udržet si pozitivní mysl a nepropadnout všeobecným obavám a strachu. Je důležité stále o sebe pečovat (nebo je nejvyšší čas s tím začít :)). Připravili jsme pro Vás za tým fyzioterapie sérii článků, ve kterých se můžete dozvědět, jak o sebe dbát, pokud jste bez obtíží, jak postupovat při lehčích příznacích nemoci a jak se starat o svůj dýchací systém z hlediska rehabilitace (včetně využití dechových pomůcek).

JAK DBÁT NA ÚČINNOU PREVENCI?

Existuje několik všeobecných doporučení, jak se udržet v kondici. Většinu z nich máte nebo můžete mít ve vlastních rukou. Dovolíme si je znovu připomenout:

- pravidelný pohyb – v pohybovém režimu je jedna věc naprosto klíčová, a sice pravidelnost. Pravidelný zátěžový a vytrvalostní trénink zvyšují celkovou odolnost organismu. Pro někoho může být těžší se ke cvičení motivovat a vydržet u něj. Ale každý pohyb a každá minuta cvičení se počítá! Například i jízda na mechanickém vozíku.
- pestrá strava – pestrá a vyvážená strava jde ruku v ruce s pohybem. Důležité je neopomenout zvýšený přísun vitamínu C a vitamínu D3, který naše kůže přijímá díky slunečnímu záření. Oba se podílí na správné činnosti imunitního systému.
- pravidelný a kvalitní spánek – ten zvyšuje naši obranyschopnost, pomáhá tělu regenerovat a znovu „dobít baterie“.
- důsledná hygiena rukou – ruce byste si měli mýt mýdlem po dobu minimálně 20-30 sekund, před jídlem, před a po použití toalety apod., ale například i před kontaktem rukou s obličejem (ideální zamezit dotekům obličeje co nejvíce, sníží se tím možné riziko přenosu infekce).
- pečlivá dezinfekce ploch – týká se všech povrchů, kterých se běžně dotýkáte a které běžně používáte: mobil, PC, klik ode dveří, klíče a jiné. Velice důležité nezapomínat desinfikovat madla, obruče, elektrické ovládání na vozíku.
- dechová cvičení – plíce a celý dýchací systém mohou být velkým pokladem. Proto na ně myslete. Možná je opravdu nejvyšší čas přestat je soustavně poškozovat kouřením, a naopak se zaměřit na posílení jejich správné funkce. Navíc důsledné preventivní odhlnění může zabránit rozvoji možného vzniku infekce.

- možnost pořízení dechového trenažeru – pomůcky mohou snadno podpořit dechová cvičení. O využití trenažerů Vás budeme informovat v dalším článku.
- hygiena kašle – pokud kašlete, ideální je kašlat do kapesníku nebo přes předloktí. V případě, že to kvůli snížené pohyblivosti není možné, je vhodné kašlat do ramene. Nikdy nedávat ruku před ústa, pokud byste byli potenciálními přenašeči, infekci byste šířili dál.

PRAKTICKÉ TIPY NA CVIČENÍ

Pokud nepociťujete na těle žádné příznaky onemocnění, je vhodné si cvičit a zvyšovat odolnost organismu proti infekci. U cvičení buďte opravdu důslední a alespoň na pár minut denně se k němu přimějte. Jako inspiraci lze využít například naše veřejně dostupné materiály. Objevíte v nich jednoduché protahovací cviky, cvičení na napřímení páteře apod.

Odkazy na cvičení:

- <https://www.paraple.cz/paraple/aktuality-covid-19/aktivni-cviceni/cviceni-na-doma/>
- <https://www.paraple.cz/zkusenosti/telo/aktivity/cviceni-na-doma-ii/>

Jako součást prevence (obzvlášť v těchto dnech) je zaměřit se i na cvičení dechových funkcí. Pokud nevládníte dechové pomůcky, nevadí. Existuje celá řada cviků, které nepotřebují žádné speciální vybavení. Inspiraci je možné načerpat zde:

- <https://www.paraple.cz/zkusenosti/telo/dychani/>

CO VÁS BUDE ČEKAT PŘÍŠTĚ?

V příštím článku se zaměříme na to, co dělat, pokud na sobě pociťujete příznaky onemocnění a jak doma dbát o svůj dýchací systém.

Připravili:

fyzioterapeuti Centra Paraple

Zdroje:

Spinal Injuries Association, 2020 [online]. Spojené království.

Dostupné z: <https://www.spinal.co.uk/wp-content/uploads/2020/03/Briefing-1-SIA-briefing-on-SCI-and-Coronavirus.pdf>

Queensland Spinal Cord Injuries Service, 2020 [online]. Queensland.

Dostupné z: <https://www.health.qld.gov.au/qscis/covid-19-for-people-with-spinal-cord-injury>

Shepherd Center, 2020 [online]. Atlanta.

Dostupné z: <https://news.shepherd.org/qa-coronavirus-disease-2019-covid-19/>