

Recuperare după o boală sau o izolare preventivă

Convalescența este o perioadă de refacere treptată a sănătății după ce ați suferit o boală, un accident sau o intervenție chirurgicală. Trebuie să aveți răbdare și să urmați câteva recomandări.

Dacă ați suferit o boală importantă sau ați fost izolat preventiv la domiciliu, capacitatea dvs. funcțională a fost afectată de boala în sine și de pierderea masei musculare por la pierdida cauzată de scăderea activității fizice. Se pierde forța și echilibrul și sporește riscul de

căderi și leziuni. Dacă ați fost internat într-un spital într-o situație gravă sau prelungită, efectele vor fi și mai importante. Starea anterioară influențează deasemenea și efectele. Deasemenea, dacă funcția pulmonară a fost afectată, situația se agravează.



La unii pacienți pot apărea și efecte psihologice și chiar cognitive.

Pentru recuperarea condiției fizice...

1. **Păstrați obiceiuri sănătoase.** Beți suficientă apă, adaptați dieta la noua situație și evitați toxinele.
2. **Mențineți rutina:** orele de odihnă, igiena și orele de masă. În timpul zilei, căutați un echilibru între perioadele de odihnă și activitate. Adaptați-vă la ritmul bolii și fiți activi fără a obosi excesiv.
3. **Evitați căderile:** purtați pantofi închisi, și în casă, îndepărtați covoarele, snururile, mobilierul sau alte obiecte care v-ar putea cauza căderea.
4. Faceți mișcare zilnic, cât mai bine. Faceți click aici pentru a vedea un videoclip cu exerciții pentru tineri și unul cu exerciții pentru seniori:
 - Pe un scaun, mișcați-vă picioarele în sus și în jos sprijinindu-vă pe degetele de la picioare,

facând cercuri sau figuri imaginare în aer și mișcați-vă brațele în direcții diferite, trunchiul înainte, înapoi și în lateral.

- Mersul pe jos este un exercițiu care vă ajută să vă recuperați mai devreme. Mergeți zilnic și, dacă puteți, mergeți cel puțin 5 minute la fiecare oră.
- Așezați-vă și ridicați-vă de pe un scaun și urcați și coborâți scările.
- Mențineți echilibru pe un picior și apoi pe celălalt (într-un loc sigur în care să vă puteți sprijini cu ușurință dacă vă pierdeți echilibrul).
- Faceți flotări cu brațele pe perete: stați în fața peretelui, cu picioarele ușor depărtate de acesta și sprijiniți-vă mâinile pe perete cu coatele îndoite și împingeți peretele până când coatele sunt extinse. De asemenea, puteți ridica și coborî călcâiele simultan.
- Ascultați muzică și dansați, vă va ajuta fizic și psihic.
- Dacă aveți acasă echipamente de antrenament, cum ar fi benzi elastice, sau bicicletă staționară, benzi de alergare, trepte sau greutăți, este un moment prielnic ca să le folosiți.

Recuperarea respiratorie

Dacă capacitatea pulmonară a fost redusă după boală, faceți exerciții de respirație în fiecare zi pentru a o crește din nou și, de asemenea, pentru a elimina secrețiile.

Starea de spirit

Din cauza slăbiciunii care poate să rămână, datorită izolării suferite, de teama de a nu vă îmbolnăvi din nou, din motive economice, din cauza durerii suplimentare etc., după o boală vă puteți simți într-o stare de depresie care trebuie tratată. Căutați liniștea, faceți pași pentru a vă înveseli, relaxați-vă, practicați mindfulness etc..

Recuperarea fizică și revenirea la viața activă vă vor ajuta să vă îmbunătățiți starea de spirit. Sprijinul din partea familiei și a prietenilor poate fi foarte important. În cazuri severe, consultați profesioniștii din domeniul sănătății.