

Rehabtips från fysioterapeuter

Även om vi inte riktigt vet vad som händer i kroppen vid långtidscovid finns det lärdomar från liknande tillstånd som går att använda.

Fysioterapeuter kan bidra med tips och förhållningssätt som underlättar rehabiliteringen. Alla har inte möjlighet att träffa fysioterapeut via sin vårdcentral. Rekommendera primärvårdsrehab eller annan kontakt med fysioterapeut i så fall. Även om evidens inte finns för just covid så är de vana att bemöta och arbeta med patienter med det här arbetssättet.

Det är viktigt att inte gå för fort fram med rehabiliteringen vid långtidscovid, då man sett att många får återfall efter även lättare ansträngning.

Patientcentrera och utvärdera. Lyssna på patienten och instruera patienten att lyssna på kroppen. Ger insatsen vanlig träningsvärk eller andra följder? Kom ihåg att för hård träning i fel skede kan leda till vårdskador.

Länk: <https://janusinfo.se/nyheter/tidningenevidens/nr32020temaontimagen/3/postcovid19patientermedfortsattasyntomborfarehab.5.79d525b174de513783ab22e.html>.

Fysioterapeuters tips och info som kan vidarebefordras till pat:

Vid POTS-diagnos:

- Undvik upprätt träning, gör liggande övningar. En del ligger på rygg bakom sin motionscykel och trampar (eller har en pedaltränare/"Lilltrampa" som

fysioterapeuter kan förskriva eller som går att köpa själv) för att slippa pulsstegring.

- Om patienten klarar uppegående träning, undvik träningsansträngning med puls >60% av maxpuls (ca 110-120) eller >15 på Borgskalan (vardagsansträngning >13).
- Styrketräna stora muskelgrupper. En arm/ben i taget. Vila tills andnöd gått över.
- Överväg medicinsk yoga med fokus på andning, rörlighet och lugna sinnet (parasympatiska systemet).

Mer lästips om dysautonomi och POTS finns här: <https://longcovid.physio/dysautonomia-pots>.

Generell rehab för andningsbesvär och andra symtom:

- Lagesändring är bra. Vila i olika lägen, även bukläge, dagtid.
- Svaga andningsmuskler? Överväg inandningsträning mot motstånd. Fysioterapeut kan förskriva andningsträningshjälpmedel.
- Ta djupa andetag ända ner i magen så diafragma (inte bara revbensmusklerna) aktiveras. Ha en hand på magen och en på bröstbenet och känn att båda händerna rör sig vid långa djupa andetag.
- Ta ett djupt andetag och håll andan en stund, andas ut långsamt som mot ett motstånd. Gör detta några gånger per dag när hjärklappning kommer.
- Sträck/stretcha för att bibehålla rörlighet i kroppen.
- Mjuka rörlighetsövningar för axlar och bröstkorg, gärna rotationsövningar tex ligg på sidan och sträck ut övre armen bakåt.
- Sitt och dra upp öronen mot axlarna - andas in, släpp ner axlarna och andas ut, slappna av och upprepa långsamt.
- Vid huvudvärk bör spända nackmuskler undersökas och behandlas, stretcha, ge hållningsråd (hålla in hakan så nacken blir rak). Inte sitta med hopsjunken hållning och framskjuten haka- ger stor belastning på nackmuskler och kan ge huvudvärk.
- Överväg medicinsk yoga med fokus på andning, rörlighet och lugna sinnet (parasympatiska systemet).

- Stå på alla fyra och kuta/svanka ryggen. (Katt och ko på yogaspråk) och stå på alla fyra och gör som en långsam cirkel med överkroppen åt sidan – svanka - åt andra sidan - kuta uppåt och sen fortsatt cirkeln runt igen.

Träning med gummiband:

- Stärk skuldermuskulaturen (för att undvika framåtroteration) genom att göra roddövning.
- Håll i ett gummiband med båda händerna, hålla böjda armbågar intill kroppen och dra isär händerna. Detta aktiverar hållningsmuskler runt scapula, ökar cirkulationen och sänker axlarna.

Konditionsträning:

- Undvik konditionsträning under 3 månader om hjärtsymtom föreligger.
- Vid uppstart, börja försiktigt och med uppsikt över pulsreaktioner. Att cykla är mindre ansträngande än att springa. Iaktta stor försiktighet vid POTS-symtom!

Kontakt: info@langtidscovid.se.