

Средства ЛФК у больных с COVID-19 и ССЗ (АГ, острое миокардиальное повреждение) на II этапе реабилитации (в стационаре)

Выполнять 3-4 раза в день. Во время дыхания мышцы плечевого пояса не напрягать. Постоянно контролировать сатурацию SpO₂ методом пульсоксиметрии.

11 упражнений

№	ИП больного/число повторений	Артериальная гипертония	Острое миокардиальное/кардиальное повреждение
№	ИП больного/число повторений	Артериальная гипертония	Острое миокардиальное/кардиальное повреждение
Тренировка основных дыхательных мышц. Диафрагмальное дыхание.			
1	Лежа на спине, боку, сидя на стуле. 4-6 раз.	Постепенное углубление вдоха, комфортное удлинение выдоха без напряжения диафрагмы. Дыхание не форсировать.	Постепенное углубление вдоха и удлинение выдоха. Соотношение вдоха/выдоха =1/1,2-1,6.
Тренировка основных дыхательных мышц. Статические дыхательные упражнения: верхне-грудное, средне-грудное, задне-грудное, диафрагмальное дыхание			
2	Лежа на спине, боку, сидя на стуле. 4-6 раз.	Постепенное углубление вдоха и удлинение выдоха. Соотношение вдоха/выдоха =1/1,2-1,6.	
Тренировка вспомогательных дыхательных мышц. Динамические дыхательные упражнения без предметов и с предметами. В горизонтальной, фронтальной, сагиттальной плоскостях			
3	Лежа на спине, боку, сидя на стуле.	Постепенное удлинение выдоха, для уменьшения остаточного объема и возможности более глубокого вдоха. Соотношение: выдох/вдох >1. На выдохе расслабление вспомогательной мускулатуры вдоха.	
Звуковая гимнастика (по показаниям)			
4	Лежа на спине, боку, сидя на стуле.	Плавное произнесение согласных С-С-С-, З-З-З-, Ш-Ш-Ш-. Выдох не форсировать, без напряжения диафрагмы и мышц надплечья, в комфортном ИП.	
Упражнения в динамическом режиме для мелких мышечных групп верхних и нижних конечностей			
5	Лежа на спине, боку, сидя на стуле. 6-8 раз.	Сочетать с дыханием. На выдохе — расслаблять мышцы рук и надплечья.	Дыхание произвольное, не задерживать.
Упражнения в расслаблении для мелких мышечных групп верхних и нижних конечностей			

№	ИП больного/число повторений	Артериальная гипертония	Острое миокардиальное/кардиальное повреждение
№	ИП больного/число повторений	Артериальная гипертония	Острое миокардиальное/кардиальное повреждение
6	Лежа на спине, сидя на стуле, стоя.	На фоне расслабления мышц надплечья, вспомогательной дыхательной мускулатуры.	
Упражнения в динамическом режиме для средних мышечных групп верхних и нижних конечностей с предметами и без предметов			
7	Лежа на спине, боку, сидя на стуле. 4-8 раз.	Дыхание произвольное, не задерживать. С произвольным усилием в фазу вдоха, расслаблением в фазу выдоха. Тренировка постепенного углубления вдоха и более полного выдоха.	
Упражнения в расслаблении для средних мышечных групп верхних и нижних конечностей. Махи, раскачивания, потряхивание			
8	Лежа на спине, сидя на стуле, стоя. 4-8 раз.	После произвольного напряжения при выполнении упражнений. После упражнений с возможной задержкой дыхания. Контроль глубины вдоха и продолжительности выдоха.	
Упражнения в динамическом режиме для крупных мышечных групп туловища и нижних конечностей с предметами и без предметов			
9	Лежа на спине, сидя на стуле. 4-5 раз.	Постепенное углубление вдоха, удлинение выдоха в сочетании с тренировкой диафрагмального дыхания.	Не показано.
Упражнения в расслаблении для крупных мышечных групп туловища и нижних конечностей			
10	Лежа на спине, сидя на стуле. 4-5 раз.	Произвольное расслабление мышц после выполнения упражнений. Контроль расслабления мышц надплечья. Диафрагмальное дыхание.	Произвольное расслабление мышц после выполнения упражнений. Контроль расслабления мышц надплечья.
Упражнения на координацию			
11	Лежа на спине, сидя на стуле. 4-5 раз.	После выполнения упражнений расслабление мышц надплечья, общее расслабление. Диафрагмальное дыхание.	

Сокращения: ИП — исходное положение, ЛФК — лечебно-физическая культура, ССЗ — сердечно-сосудистые заболевания.

Рекомендации Консенсуса Экспертов, 2021 год.