



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ
ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЫ COVID-19**

Положения тела, помогающие облегчить одышку

После выписки из больницы люди часто испытывают одышку. Ниже приводится описание некоторых положений тела, позволяющих облегчить это состояние.



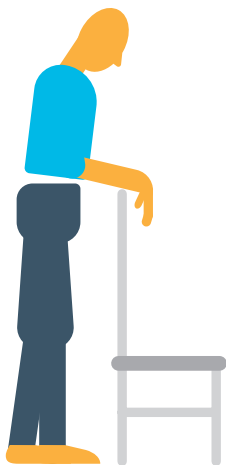
Положение лежа на боку с приподнятым изголовьем.

Положение лежа на боку с опорой на подушки, поддерживающие голову и шею. Колени немного согнуты.



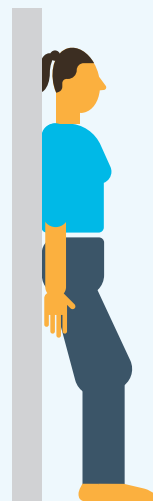
Сидячее положение с наклоном туловища вперед.

Сидя за столом, на котором лежит подушка, наклонитесь вперед, положив голову и шею на подушку, а руки на стол. Такое же положение можно принять и без подушки или без стула, положив руки на колени.



Положение стоя с наклоном вперед.

В положении стоя наклонитесь вперед и обопритесь на подоконник или другую устойчивую поверхность.



Положение стоя с опорой для спины.

В положении стоя прислонитесь спиной к стене и вытяните руки вдоль тела. Поставьте ступни ног на расстоянии примерно 30 см от стены.

Если сильная одышка не исчезает при использовании этих положений тела, обратитесь к своему врачу.