

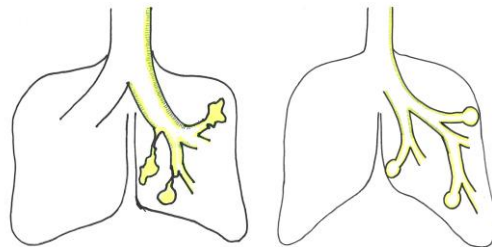
## Information från fysioterapeut/sjukgymnast till vårdpersonal som behandlar patienter som vårdats inom intensivvården COVID-19

Patienter som vårdats inom intensivvården har ofta vaga och överkliga minnesbilder av tiden. Var tydlig med vem du är, vad du ska göra och vad som hänt patienten. Det är vanligt att patienterna är extremt trötta och även nedstämda. Fler korta pass med träning är bättre än ett långt.

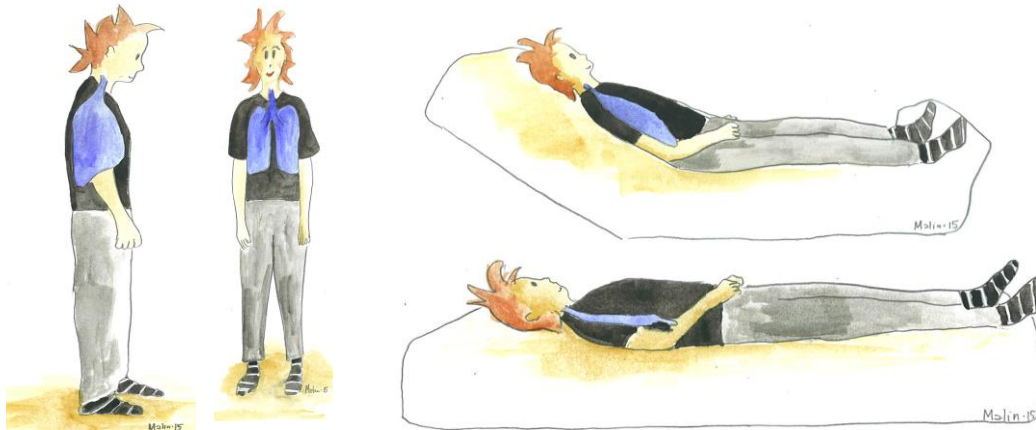
Fysioterapi/sjukgymnastik har som mål att återfå kroppsfunktioner och att undvika komplikationer.

### Mobilisering

När vi lägger oss ner faller delar av våra lungor ihop (vänstra bilden). Långvarigt sängläge ökar risk för komplikationer. Slemmet som i en frisk lunga skulle ha förts upp till svalget blir kvar i lungorna där det blir grogrund för bakterier. När lungorna däremot är fyllda med luft fungerar vårt mukociliära försvar, cilierna för upp slemmet som innehåller partiklar vi andats in (andra bilden).



Att mobilisera någon till sittande → stående → gående ökar mängden luft i lungorna, se bild. Yrsel är vanligt i början, det kan lindras med ökad cirkulation (fottramp och benrörelser).



### Andningsgymnastik

Efter pneumoni har många patienter långvarig hosta (se separat patientinstruktion). Att andas långsamt in genom näsan (luften värms och fuktas) och att dricka något kan lindra.

Efter pneumoni har många patienter sekret (se separat patientinstruktion). Mobiliseringen underlättar att få bort slemmet. Att lyfta en eller båda armarna mot taket ökar också lungvolymen och kan underlätta hosta.

Andnöd kan lindras om patienten får ett bord/stol/rollator att hänga över så att armarna får stöd.