Gimnastyka poranna chorego

Autor
Renata Lasota
Fizjoterapeutka

2 minuty czytania

Celem porannej gimnastyki chorego jest pobudzenie organizmu po śnie i przygotowanie do aktywności w ciągu dnia. Polega na wykonywaniu ruchów w stawach, najlepiej tuż po przebudzeniu.

Pamiętaj, że ćwiczenia ogólnousprawniające wpływają **pozytywnie na cały organizm**, nawet jeśli są wykonywane w niewielkim zakresie, a pozycją wyjściową jest leżenie.

U osób chorych onkologicznie może być stosowane wiele rodzajów ćwiczeń fizycznych przy odpowiednim dostosowaniu obciążenia i intensywności ćwiczeń do stanu oraz możliwości chorego.

Zalecenia

- Po przebudzeniu, przed śniadaniem, można zrobić kilka ćwiczeń oddechowych lub poćwiczyć dłonie i stopy.
- Poranne ćwiczenia mają za zadanie pobudzić krążenie.
- Pozycje wyjściowe do ćwiczeń porannych mogą być różne w zależności od sprawności chorego (leżąca, siedząca, stojąca).
- Zobacz jak wykonywać ćwiczenia dla chorego w pozycji leżącej
- Zobacz jak wykonywać ćwiczenia dla chorego w pozycji siedzącej
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe należy przeplatać ćwiczeniami oddechowymi, rozluźniającymi i rozciągającymi.
- Jeśli chory je posiłki na siedząco, to przy okazji powinien wykonać kilka prostych ćwiczeń rąk i nóg (powtórka przy obiedzie i kolacji). Dzięki temu aktywność fizyczna chorego staje się naturalnie wpisana w harmonogram dnia.
- Poranna gimnastyka to ćwiczenia o małym stopniu trudności, które może wykonywać praktycznie każda osoba.
- Ćwiczenia nie powinny wywoływać zmęczenia chorego.
- Warto zadbać o wywietrzenie pokoju.

Jeśli w trakcie ćwiczeń dolegliwości chorego nasilą się:

1. **Zachowaj spokój**

   Przerwij czynności i zachowaj spokój, co zapewni poczucie bezpieczeństwa choremu.

2. **Ustabilizuj stan chorego**

   Spróbuj ustabilizować stan chorego: zmień pozycję chorego, podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.

3. **Odłóż ćwiczenia na później**

   Spróbuj wrócić do danej czynności później: za kilka godzin lub następnego dnia.

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.