

CHEST EXPANSION EXERCISE

Tarik nafas sambil membuka dinding anda, rentangkan kedua lengan anda kesamping, atas dan samping. Lakukan 3x sehari, dengan 5-10 kali repetisi.



LATIHAN BATUK EFEKTIF

Tarik nafas dalam terlebih dahulu 2x, kemudian setelah tarikan nafas ketiga, batukkan saluran nafas anda dengan *coughing* atau *huffing*.



LATIHAN FISIK DEKONDISISI

Selama isolasi, tetap jaga kebugaran anda dengan tetap aktif dan hindari berdiam diri di atas tempat tidur. Berikut latihan yang bisa dilakukan selama didalam ruangan :

SIT TO STAND

Lakukan duduk dan berdiri dengan menggunakan kursi tanpa bantuan lengan anda. Lakukan 3x sehari, 3-5x seminggu dan 5-10x repetisi setiap kali latihan



BERJALAN DISEKITAR RUANGAN

Berjalanlah disekitar ruangan isolasi anda. Lakukan 3x sehari, 3-5x seminggu dan 10 menit setiap latihan



L.E/covid/03

PANDUAN LATIHAN FISIK PASIEEN COVID 19

Selama Isolasi Mandiri Dan
Perawatan Di Ruang Isolasi Reguler



KSM Rehabilitasi Medik RSUP Dr. Kariadi

RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No 16 Semarang 50244

Fax.024-8318617 Telp.024-8413476

SMS Pengaduan : 08886509262

Email : humas_rskariadi@yahoo.co.id

Website : www.rskariadi.co.id

REHABILITASI MEDIK PADA PENDERITA COVID 19



TUJUAN REHABILITASI PADA PASIE COVID 19 :

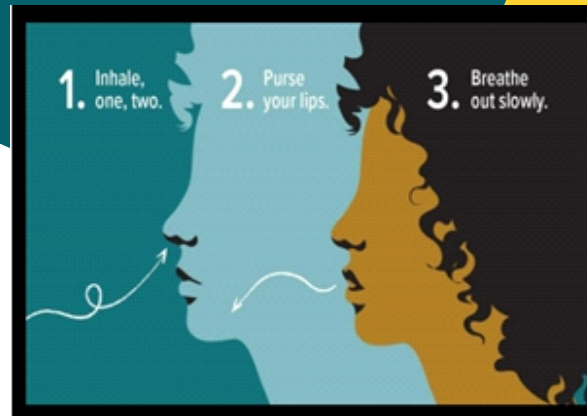
1. Mengatasi gejala sesak nafas (napas sulit/terikat karena kerusakan jaringan paru), bernapas dengan fase inspirasi pendek
2. Mengatur pola napas (bernafas dalam dan lambat akan meningkatkan oksigenasi)
3. Meningkatkan kemampuan memobilisasi mukus dengan latihan batuk efektif (Airway clearance)
4. Pasien tidak masuk ke sindrom dekondisi atau meminimalkan sindrom dekondisi yang dapat memperberat dan berpengaruh pada kemampuan pernafasan.
5. *Weaning support*
6. Peningkatan fungsional sehingga pasien dapat kembali ke aktivitasnya setelah melewati masa isolasinya.

PRONE POSITION



Letakkan bantal di bawah dada dan panggul anda. Berbaringlah dengan posisi tengkurap/*prone*. Kemudian Tarik nafas dalam. Lakukan posisi ini setiap 2 jam.

PURSED LIP BREATHING



Tarik nafas dalam 2 hitungan, kemudian hembuskan nafas perlahan dalam 3-4 kali hitungan sambil mencucukan bibir. (5-10 repetisi, dilakukan sesudah melakukan *general exercise*, ataupun untuk pengurangan gejala sesak)

LATIHAN PERNAFASAN

DEEP BREATHING EXERCISE

Tarik nafas dalam seperti anda menghirup bunga, dan buang nafas anda seperti meniup lilin. Lakukan 3x sehari, 5-10 kali repetisi.



DIAFRAGMA BREATHING EXERCISE

Letakkan tangan kanan anda di bagian perut, dan tangan kiri anda di atas dada. Kembangkan perut anda ketika menarik nafas dan tarik perut anda ketika mengeluarkan nafas. Lakukan 3x sehari, 5-10 kali repetisi.

