



恢复运动 循序渐进 专家推荐两套健身操

“阳康”后第二周恢复性训练



腹式呼吸、缩唇呼吸:

呼吸时注意力集中于小腹。坐位,下分腿,左右手相叠置于小腹部。放松全身肌肉,用鼻慢慢吸气,小腹相应隆起。用手感觉这种起伏,并适当加压于腹部,用口徐徐呼气。尽量平缓而深长地呼出,直至呼气末。保持该呼吸训练5分钟。



坐式旋转:在椅子上坐直,双腿分开,双脚用力踩在地上;手指交叉,双臂平举,保持背部笔直,胸部打开,向右旋转躯干,保持5-10秒,重复3次;恢复到开始姿势,在另一侧重复该动作。



4字形坐式:在椅子上坐直,双腿分开,双脚用力踩在地上;右脚踝放在左膝上,从臀部向前倾斜,直至感觉到髋部和下背部有拉伸。保持5-10秒,重复3次。恢复到开始姿势,左腿盘在右腿上,重复以上动作。



髋部移动前屈:在椅子上坐直,双腿大幅度展开,双脚用力踩在地上。保持双膝弯曲,胸部靠近两侧大腿,双手靠地。保持向下的体姿5-10秒恢复到开始姿势,重复3次。



腿部双铰链:站在椅子后,腿脚平行,双脚间距远宽于肩。稍稍屈膝并向前收骨盆,挺胸,向后下方压肩。保持背部平直,从髋部前屈,抓住椅背,双臂与腿呈90度角。保持手部姿势,设法带动上半身接近地面,保持5-10秒。放松,重复以上动作3次。



腘绳肌支撑拉伸:站在椅子前,腿脚平行,双脚间距与肩同宽。稍稍屈膝并向前收骨盆,挺胸,向后方压肩。右腿放在椅子座位上。双手放在膝盖附近大腿上,保持左腿和背部不要弯,胸部朝大腿下放,保持5-10秒,重复3次。恢复到开始姿势,在另一侧重复以上动作。

“阳康”后第三周低强度运动

可使用弹力带,进行健身操。但要提醒的是,老年朋友进行以下弹力带操,需根据自身情况量力而行。

扩胸运动:选择一根弹力带,两手分别抓住弹力带两头,在手上绕几圈并抓紧弹力带,双手同时拉动弹力带做手臂外展运动(这时手臂要伸直),每组拉10次,每次3组。



手臂屈曲运动:双脚同时踩住弹力带中间部分,然后把弹力带二端在双手各绕几圈,双手向上拉动弹力带,直至手臂屈曲最大角度,每组拉10次,每次3组。

手臂伸展运动:双脚一前一后站立,后脚踩住弹力带的中端部分,前脚做弓步姿势,弹力带两端分别绕于双手,双手放在双肩上,拉着弹力带两端,同时用力往上举过头顶,直至手臂伸直。每组拉10次,每次3组。

下蹲站立运动:双脚同时踩住弹力带中间部分,下蹲,接着把弹力带两端在双手各绕几圈,确保弹力带绷带拉得很紧,然后利用双腿股四头肌的力量伸直膝盖(这时双手拉近弹力带不能放手),蹲起站立算一次,每组拉10次,每次3组。

侧步行走:把双腿利用弹力带绑起来并打结(绕在膝部位置),然后像螃蟹走路一样侧着步行,左脚迈步的时候右脚需原地不动,迈开的角度越大越好,左右各走10步为一组,一共需做3组。



扫码看视频

本报记者 林乐雨

感染新冠不仅造成心肺功能损伤,部分人还会出现关节活动受限、肌肉无力等全身各个系统功能下降的情况。杭州市红会医院康复医学科主治中医师钱雪旗提醒,老年人恢复锻炼要慢慢来。

钱雪旗介绍,可在“阳康”后第二周开始低身体机能恢复练习。在运动过程及运动后半小时,观察是否有呼吸困难、心率异常、过度疲劳等情况。如果出现咳嗽、气促、心悸等症状,老年人要立即停止运动。

“阳康”后第三周、第四周可适当提高运动频次和时长,进行低强度户外运动,如快走、太极拳等。注意运动时心率,一旦超过最高心率的80%,就要放缓运动节奏。

“阳康”后第五周,多数老年人可根据自身运动耐受度回归正常锻炼。

杭州市红会医院康复治疗师姚叶挺向“阳康”初期的老人推荐两套适合恢复性锻炼的运动操,并建议在逐步恢复运动的过程中,阶段性进行肺功能等相关医学评估,以便了解锻炼效果,也为更好地选择适宜运动方式和运动量提供依据。