**Реабилитация и оздоровление после пневмонии.**

**Памятка-алгоритм для выздоравливающих и их близких.**

Пневмония – острое это инфекционное заболевание, вовлекающее нижние дыхательные пути. После выздоровления рекомендовано наблюдением врача пульмонолога 1 год. Первый визит к пульмонологу рекомендуем в первый месяц после выписки (выздоровления). В первые 3-6мес после выписки (выздоровления) также советуем посетить ЛОРа и своего стоматолога.

Такое внимательное отношение связано с тем, что в исходе воспаления снижается эластичность легочной ткани, длительно сохраняется слабость и утомляемость, а на восстановление требуется 9-12 месяцев.

Поэтому как только самочувствие пациента позволит, необходимо заниматься восстановлением функции легких.

Первый этап реабилитации начинается, когда у пациента нормализовалась температура и нет дыхательной недостаточности, иных жизнеугрожающих состояний ( кашель таковым не считается!).

**Первый этап (14 дней)** **включает в себя:**

- Физиотерапевтические методы реабилитации, Массажные процедуры с использованием средств ароматерапии (далее по тексту э/м = эфирное масло).

-Дыхательную гимнастику. При выполнении гимнастики контролируем пульс. Нужно прекратить занятие, если пульс повысится на 10 и более ударов в минуту. Занятие должно длиться не более 10 минут. Делаем дыхательную гимнастику\*\*\* до еды. Обратите внимание: ВЫДОХ должен бьть плавным, полным, не резким.

-Достаточное питье, лучше тепло-горячая вода, травяные чаи, морсы.

-Богатую витаминами, белком и легко усваивающуюся пищу.

Обязательно проветривание помещения и регулярная влажная уборка, полноценный сон 8- 9 часов и спокойная психологическая атмосфера.

Если необходимо выйти на улицу, на работу, учебу и т.п. - на крылья носа наносим Смесь э/м № 23 "Антигрипп".

Если человек в это время находится дома, он может заниматься по следующей программе:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРО | Постуральный дренаж после пробуждения (10 минут): пациент лежит на животе, голова ниже живота, мягкое поколачивание ладонью по спине и боковым сторонам грудной клетки от нижнего отдела грудной клетки по направлению к шее-вверх.Избегаем поколачивания в области печени, почек, селезенки (поясничная область) и собственно позвоночника. Внимательно можно ознакомиться в видео - приложение 1. | Ходьба 10 -15 минут в проветренной комнате со спокойным дыханием ( подберите музыку). С 8-го дня добавляем поднимание и опускание рук на ходу: Вдох - поднимаем руки, Выдох –опускаем через стороны. |
| ДЕНЬ | До обеда - 10 минут надувание мыльных пузырей. Обязательно - медленный, плавный выдох и улыбка! Если занимаетесь этим веселым делом в помещении, помните, что в процессе пол станет скользким – и это отличный повод выполнить легкое дренажное упражнение внаклон, протерев пол! | Перед дневным сном - масляная аппликация на область грудной клетки – спину (между лопаток и под лопатками), бока и область грудины: смешать1 стол. ложку масла виноградных косточек +3 капли Смеси э/м №3 "От кашля" +3 капли Смеси э/м № 27 "Противовоспалительная".Наносим около 1\2 получившейся смеси, закрываем пищевой пленкой, оставляем на время дневного сна (1-2 часа). |
| ВЕЧЕР | После пробуждения нужно промокнуть тканью, повторно нанести оставшуюся смесь и сделать 10-ти минутный вакуумный массаж, приведен на рисунке 1, после массажа - постуральный дренаж 10 минут. | Травяной чай №8 «Анти-стресс»:1 столовая ложка без горки, залить водой 90 градусов, настоять 10 минут, процедить, выпить с удовольствием. |

Рис. 1 Схема вакуумного массажа. Для массажа используется одна вакуумная банка (стеклянное основание и резиновая «юбочка»).



**2 этап реабилитации** (следующие 3 мес):

**28 дней:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРО | **Программа "УхоГорлоНос"** для санации очагов инфекции в носоглотке и профилактики последующих инфекций. Средства: 1. Базисное масло календулы или зародышей пшеницы или персика.
2. Смесь э/м № 1 «УхоГорлоНос»
3. Смесь э/м № 27 «Противовоспалительная»
4. Солевая грелка размера «ЛОР» или перцовый пластырь.
5. Перекись водорода 3%

Технологии:1. Паровая ингаляция с 3-4 каплями Смеси э/м №1 «УхоГорлоНос» (накрыться полотенцем. Глаза закрыть, дышать 5-10минут). Курс 5-7дней.
2. В следующие 14дней:

-В 50 мл выбранного базисного масла добавить по 12 капель Смеси э/м № 1 «УхоГорлоНос» и Смеси № 27 «Противовоспалительная». Получившиеся масляные капли по 1-2 капли вводим в каждую половину носа с интервалом 2-3ч ежедневно.1. В следующие 10 дней: чередуем 1 день – полоскание зубов ( см . ниже), 1 день – закапывание масляных капель в нос, 1 день – паровые ингаляции.
 | Утренняя гимнастика с включением нескольких дыхательных упражнений и упражнений на растяжку (10-15 минут):1. Ходьба с подниманием рук через стороны вверх(вдох), опускаем руки и наклон (выдох с произнесением «хха!»)
2. Наклоны в стороны.
3. «Дровосек»: ИП – стоя, ноги шире плеч: на вдохе приподняться на носки, потянуться вверх, сведя руки в замок над головой. На выдохе – резко руки и корпус вниз. Словно взмах топора, произнести «Ффа!»
4. «Лыжник»: ИП – стоя, ноги на «ширине лыжни». На вдохе –провести руки перед собой, словно держа лыжные палки, на выдохе – чуть присесть, прижав живот к коленям, руки увести назад ( «катимся с горы»).
5. Свести руки в замок за спиной на уровне лопаток, потянуться. Чуть выгибая спину ( вдох), расцепить и расслабить руки (выдох).
6. «Кошечка»: ИП – стоя на четвереньках, выгнуть спину дугой – вдох, на выдохе – прогнуться и потянуться, отведя попу назад и вытягивая руки.
 |
| ДЕНЬ | В обеденный перерыв – размять суставы кистей и плеч: 1. Обхватить рукой запястье другой руки. Круговые движения полусжатым кулакоми и раскрытой кистью в обе стороны неск раз, сменить руки, повторить.2. Положить ладонь правой руки себе на область левого надплечья ( обнимая трапециевидную мышцу), и согнутой в локте левой рукой совершать круговые движения в плечевом суставе вперед неск раз, назад неск раз ( «паровохик чух-чух-чух»). Сменить положение рук и повторить упражнение.3. Всласть потянуться. |
| ВЕЧЕР | -на ночь по 2-3 капли 3% перекиси водорода в каждое ухо, прикрыть сухой ваткой. 10-14дней- полощем зубы перед сном: на 1 стол. ложку растительного масла (любого) добавить 3-4 капли Смеси э/м № 1 «УхоГорлоНос», полученной масляной смесью тщательно полоскать зубы 1 минуту. Сплюнуть. 14 дней.- с 7-8ого дня применения масляных капель в нос – использовать сухое тепло на области пазух носа и в проекции евстахиевых труб ( солевая грелка – 40-45минут, а перцовый пластырь можно оставлять на всю ночь).  | Прогулка перед сном 30 минут. Перед выходом на улицу обработать крылья носа Смесью э/м №23 " Антигрипп". |

**21 день:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРО | **Программа "Иммунитет +"** для профилактики последующих инфекций. Средства:1. Травяной сбор № 9 «Иммунитет+»2. Смесь э/м № 20 «Иммунитет+»3. Смесь э/м № 27 «Противовоспалительная»4. Гель-основа для телаТехнологии:1. Травяной сбор № 9 «Иммунитет+» принимать внутрь по 1 стакану в день утром - 14 дней.2. В 30 м. гель-основы добавить 4 капли Смеси э/м № 20 «Иммунитет+» и 3 капли Смеси э/м № 27 «Противовоспалительная», полученный гель втирать в проекцию подмышечных и шейных лимфоузлов 1-2 раза в день. Курс 21 день. Важно: при использовании в области подмышечных лимфоузлов не использовать дезодоранты/антиперспиранты. | Дыхательная гимнастика 10 минут. Все упражнения делаем по 5 раз, каждый раз добавляя 1-2 подхода.1. Вдохните через нос, сжав при этом зубы. В легких задержите воздух на 3 секунды, затем плавно выдохните через полуоткрытый рот. Время выдоха не менее 6 секунд2. На вдохе поднимите 2 руки, на выдохе вернитесь в исходное положение3. Соедините кисти 2-х рук. На вдохе поднимите руки вверх, выверните кисти наружу, на плавном выдохе вернитесь в исходное положение4. Глубоко вдохните, заведите руки за спину , на плавном выдохе вернитесь в исходное положение+Изучаем дыхательную гимнастику по Стрельниковой: каждый день одно упражнение |
| ВЕЧЕР | - Втирание геля по программе "Иммунитет+" в проекцию лимфоузлов.- Ингаляция Смеси э/м № 27 «Противовоспалительная»:Аромалампа 5 капель смеси добавить к налитой воде ( в рассчете на 20 кв. м), первые 2 раза зажигаем по 20- 30 минут, потом до 2-х часов. Можно ставить аромалампу 2-3 раза в день. | Прогулка перед сном 30 минут. Перед выходом на улицу обработать крылья носа Смесью э/м № 23 "Антигрипп" |

 **21 день:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРО | **Продолжение программы "Иммунитет+" – витаминизация:**Средства:1. Базисное масло Зародышей пшеницы (50мл)2. Базисное масло Кедровых орехов (50мл)3. Смесь э/м № 20 "Иммунитет+"Масло Зародышей пшеницы и масло Кедровых орехов соединить (1:1) и добавить 50 капель Смеси э/м № 20 "Иммунитет+" Принимать внутрь с утра по 1 чайной ложке до еды или с едой. Курс 21 день. | Дыхательная гимнастика по Стрельниковой10 минут.Желательно повторить ее днем. |
| ВЕЧЕР | Ингаляции Смеси э/м №23 "Анти-грипп" с помощью аромалампы - 21 день | Прогулка перед сном 30 минут. Перед выходом - на крылья носа Смесь э/м №23" Анти-грипп" |

|  |
| --- |
| Используются продукты компании **IRIS**: базисные и э/м, запатентованные терапевтические смеси э/м, гель-основа для тела, фитосбор. Все указанные дозировки применимы для подростков с 12 лет и взрослых. Беременным женщинам необходима консультация врача! |

*\*\*\* Противопоказания для занятий дыхательной гимнастикой:*

1. Травма головного мозга, ЧМТ (черепно-мозговая травма), травмы позвоночника
2. Неконтролируемая артериальная гипертензия
3. Выраженный остеохондроз
4. Острый тромбофлебит
5. Постинфарктное состояние
6. Кровотечения
7. Психические заболевания
8. Хронические заболевания в стадии декомпенсации
9. Острые заболевания в лихорадочный период ( повышенная температура тела)