

Open Acces



Revisió científica:

Grup d'Exercici i Grup de Respiratori de la CAMFiC

Revisió editorial:

Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC

Correcció lingüística:

Quasar Serveis d'Imatge

Il·lustracions:

Joan Josep Cabré

Recuperació després d'una malaltia o d'un confinament preventiu

Montserrat Romaguera, Jordi Puig, Estela Díaz, Concepció de Ribot, Sonia Moreno, Lluís Cuixart, Joan Josep Cabré, Elvira Zarza, Ester Duran, Ruth Planas, Roger Badia i Lurdes Alonso

La convalescència és un període de recuperació gradual de la salut després de patir una malaltia, un accident o una intervenció quirúrgica. Cal tenir paciència i seguir unes recomanacions.

Si heu patit una malaltia important o heu estat en aïllament preventiu a casa, la vostra capacitat funcional s'ha vist afectada per la pròpia malaltia i per la pèrdua de musculatura deguda a la disminució de l'activitat física. Es perd força i equilibri i augmenta el risc de caigudes i lesions. Si s'ha estat ingressat a l'hospital en una situació greu o perllongada, els efectes encara són més importants. L'estat previ de la persona també influeix en aquests efectes. Si hi ha afectació de la funció pulmonar, la situació s'agreuja.



També poden haver-hi efectes psicològics i, fins i tot, cognitius en alguns pacients.

Per recuperar la condició física...

1. Mantingueu uns **hàbits saludables**. Beveu prou aigua, ajusteu la dieta a la nova situació i eviteu els tòxics.
2. Mantingueu les **rutines**: hores de descans, higiene i horaris dels àpats. Durant el dia, busqueu un equilibri entre els períodes de descans i els d'activitat. Adapteu-vos al ritme de la malaltia i estigueu actiu o activa sense cansar-vos en excés.
3. **Eviteu les caigudes** portant sabatilles tancaades també a casa i traient les catifes, cables, mobles o altres estris que us puguin fer caure.
4. Feu **exercici físic** a diari, d'acord amb les vostres possibilitats. Cliqueu aquí per veure un vídeo amb [exercicis per a gent jove](#) i un amb [exercicis per a gent gran](#):
 - En una cadira, moveu els **peus** pujant i baixant les puntes, fent cercles o figures imaginàries a l'aire; moveu els **braços** en diferents direccions i el **tronc** cap a davant, darrera i als costats.

- **Caminar** és un exercici que us ajudarà a recuperar-vos abans. Camineu cada dia i, si podeu, mireu també de caminar 5 minuts o més cada hora.
- **Seieu i aixequu-vos** d'una cadira i **pugeu i baixeu** escales.
- Mantingueu l'**equilibri** sobre una cama i després sobre l'altra (en un lloc segur on pugueu agafar-vos si perdeu l'equilibri).
- Feu **flexions de braços contra la paret**. Dempeus davant de la paret, amb els peus una mica allunyats d'ella, recolzeu a la paret les mans amb els colzes flexionats i empenyeu la paret fins a estendre els colzes. També podeu pujar i baixar els talons simultàniament.
- Escolteu música i **balleu**, perquè ajuda físicament i mentalment.
- Si teniu a casa **estris de gimnàs**, com bandes elàstiques, una bicicleta estàtica, cintes de marxa, *steps* o peses, és un bon moment per utilitzar-los.

Recuperació respiratòria

Si us ha quedat disminuïda la capacitat dels pulmons després de la malaltia, [feu exercicis respiratoris](#) cada dia per augmentar-la novament i, també, per expulsar secrecions.

Estat d'ànim

Per la debilitat que us ha quedat, per l'aïllament patit, per por a tornar a emmalaltir, per motius econòmics, per [dols](#) afegits, etc., després d'una malaltia podeu trobar-vos en un estat de desànim que cal tractar. Cerqueu la [serenitat](#), mesures per millorar l'[ànim](#), [relaxeu-vos](#), practiqueu [mindfulness](#), etc.

La recuperació física i el retorn a la vida activa ajudaran a millorar l'estat d'ànim. El suport de la família i de les amistats pot ser molt important. En els casos greus consulteu els professionals sanitaris.

Com citar l'article:

Alonso L, Romaguera M, Puig J, Díaz E, De Ribot C, Moreno S, Cuixart L, Cabré JJ, Zarza E, Duran E, Planas R, Badia R. Recuperació després d'una malaltia o d'un confinament preventiu. But At Prim Cat 2020;38:12.