



“Covid19:
Il rientro a casa dopo
l' ospedalizzazione : esercizi da
svolgere in autonomia”



PREMESSA

Il soggetto con malattia da coronavirus (COVID-19) può sviluppare una polmonite caratterizzata da infiltrati interstiziali bilaterali con grave insufficienza respiratoria ipossica (ARDS).

L'insufficienza respiratoria è conseguente a una grave alterazione del rapporto ventilazione-perfusione, che provoca una restrizione polmonare con necessità di alti flussi di ossigeno per mantenere la saturazione nei valori ottimali.

Successivamente in fase subacuta e degli esiti lo scopo del trattamento riabilitativo è di aiutare i pazienti al controllo dei sintomi, contrastare le conseguenze dell'allettamento prolungato, recuperare la capacità di svolgere le attività quotidiane fino al reinserimento nel proprio ambiente socio familiare.

Lo scopo di questo opuscolo è fornire indicazioni ai pazienti dimessi al proprio domicilio dopo essere stati ricoverati per infezione delle vie respiratorie da Codiv-19.

Vengono presentati dei semplici esercizi la cui finalità è quella di alleviare i sintomi residui e favorire il recupero funzionale globale.

Nella fase di convalescenza, con il rientro al proprio domicilio, possono persistere :

- sintomi respiratori: senso di affanno e fiato corto, diminuita efficacia della tosse, fatica anche per attività semplici;
- sintomi muscolari : dolore muscolare, dolore articolare, difficoltà a camminare anche per brevi tragitti, difficoltà a girarsi nel letto, difficoltà ad alzarsi in piedi;
- posso presentarsi anche: vertigini, stitichezza, confusione mentale.

L'equipe riabilitativa rimane comunque a disposizione per eventuali consigli e chiarimenti.

PERCHE' ESEGUIRE QUESTI ESERCIZI?

Gli esercizi respiratori e di ricondizionamento allo sforzo possono essere utili per ristabilire una efficiente attività polmonare, per recuperare una buona condizione fisica per poter ritornare a compiere le proprie attività quotidiane.



RACCOMANDAZIONI!

Per ottenere dei buoni risultati si raccomanda di:

- ✦ Allenarsi almeno una volta al giorno;
- ✦ Incrementare la durata in base alla propria tolleranza allo sforzo;
- ✦ Rallentare se ci si sente troppo affaticati.

Attenzione! NON PUO' FARE ESERCIZI CHI PRESENTA
POLMONITE IN FASE ACUTA

COME VALUTARE LA PROPRIA FATICA?

Utilizza la semplice scala di autovalutazione che trovi qui sotto, e ricorda che il punteggio che attribuischi alla tua fatica non deve superare il 13 mentre esegui gli esercizi.

SCALA DI BORG	
6	Fatica nulla: quando siamo seduti
7	<u>Estremamente leggero:</u> <u>movimento facile</u>
8	/
9	Molto leggero: quando camminiamo rilassati
10	/
11	<u>Leggero:</u> riscaldamento blando
12	
13	Abbastanza duro: intensità un po' impegnativa
14	
15	<u>Duro:</u> intensità <u>impegnativa</u>
16	
17	Molto duro: intensità molto impegnativa
18	
19	Estremamente duro: Intensità alta, difficile da mantenere
20	Sforzo massimale: intensità impossibile da mantenere

Se durante l'esercizio compaiono vertigini o fatica eccessiva, rallenta l'intensità dell'allenamento

ESERCIZI DI GINNASTICA RESPIRATORIA

Gruppo A



Esercizi respiratori con le braccia in posizione supina a gambe piegate:

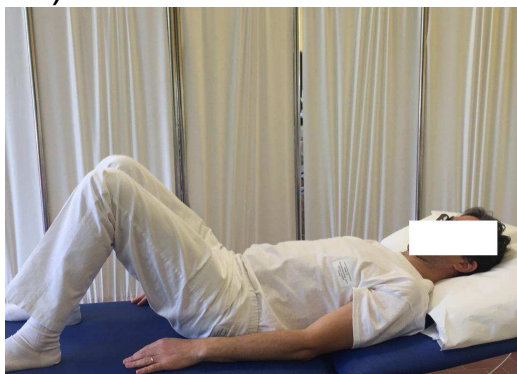
IN POSIZIONE SUPINA ATTENZIONE A NON INARCARE LA SCHIENA, TENETELA SEMPRE ADERENTE AL PIANO DI APPOGGIO

1a) Fate una profonda inspirazione e contemporaneamente portate le braccia verso l'alto.

Mentre le braccia sono sollevate trattenete al massimo il respiro.

Quando le braccia scendono espirate lentamente e profondamente

1a)



1a)



Ripetere per 2 volte e riposarsi per circa 30 secondi tra una ripetizione e l'altra

2a) Fate una profonda inspirazione e contemporaneamente portate le braccia verso l'esterno.

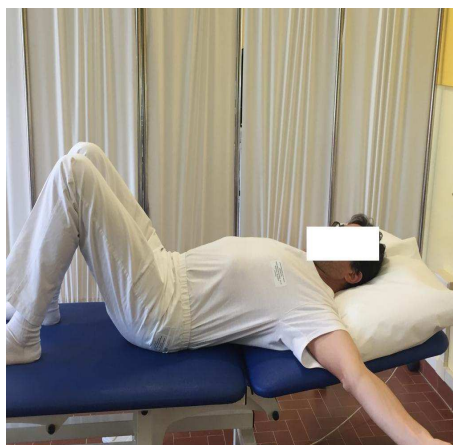
Mentre le braccia sono sollevate trattenete al massimo il respiro.

Quando le braccia scendono espirate lentamente e profondamente

2a)



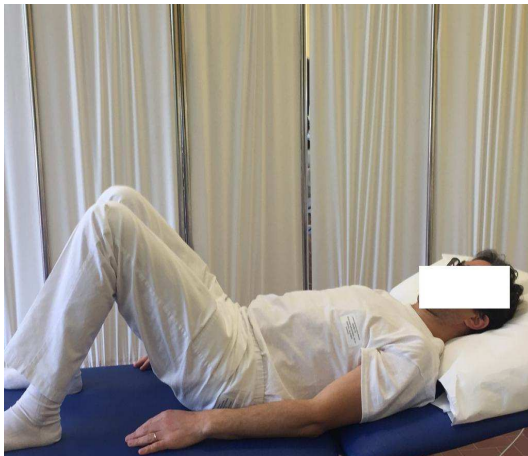
2a)



Ripetere per 2 volte e riposarsi per circa 30 secondi tra una ripetizione e l'altra.

Esercizi respiratori
in posizione supina a gambe piegate a bocca
aperta:

3a) Prendere aria dal naso profondamente.
Arrivati alla massima espansione trattenere l'aria per circa 2 secondi.
Successivamente lentamente buttare fuori l'aria a bocca aperta come per appannare un vetro
3a)



Ripetere per circa tre volte e riposarsi per circa 30 secondi tra una ripetizione e l'altra

**TENERE IL MENTO VERSO IL TORACE (NON INARCATE IL COLLO)
IN POSIZIONE SUPINA STATE ATTENTI A NON INARCARE LA SCHIENA**

Esercizi respiratori
in posizione supina gambe piegate a labbra
socchiuse:

4a) Prendere aria dal naso profondamente.

Una volta arrivati alla massima espansione trattenere l'aria per circa 2 secondi.

Lentamente buttare fuori l'aria a labbra socchiuse come per spegnere le candeline di una torta

4a)



Ripetere per circa tre volte e riposarsi per circa 30 secondi tra una ripetizione e l'altra.

TENERE IL MENTO VERSO IL TORACE (NON INARCATE IL COLLO)

IN POSIZIONE SUPINA STATE ATTENTI A NON INARCARE LA SCHIENA

Esercizi respiratori in posizione seduta espirazione continua:

5a) In posizione seduta, ben allineati e senza portare avanti il capo, procuratevi un foglio di carta assorbente e ponetelo all'altezza degli occhi. Prendete aria dal naso fino ad arrivare ad una massima espansione e lentamente soffiare cercando di mantenere il foglio orizzontale.

5a)



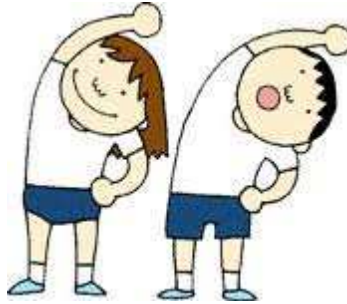
5a)



Ripetere per circa tre volte e riposarsi per circa 30 secondi tra una ripetizione e l'altra.

ESERCIZI DI RIATTIVAZIONE MOTORIA

Gruppo B



Esercizi motori in posizione supina:

1a) flesso estensione di caviglia

Disteso comodamente su letto, braccia e gambe allungate, porta verso di te la punta dei piedi, poi abbassala.

1b)

1b)

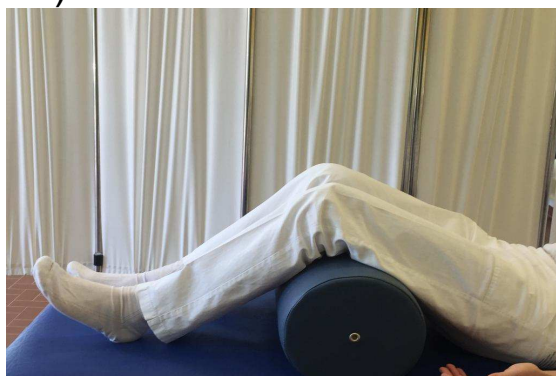


Ripeti il movimento per 5/8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie

2b) flessione estensione di ginocchio

Disteso comodamente con le braccia allungate e le gambe leggermente piegate, con un cuscino sotto le ginocchia. Estendi il ginocchio destro sollevando la gamba dal letto. Ripeti alternativamente con l'altra gamba

2b)



2b)



Ripeti il movimento per 5/8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie

3b) Flessione di anca

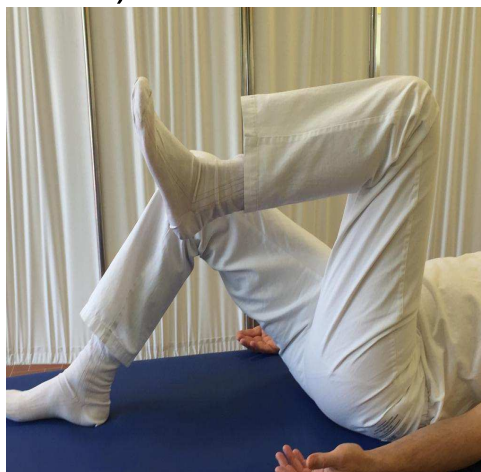
Disteso sul letto a gambe piegate, porta un ginocchio al petto e poi ripeti con l'altra gamba.

NB. SE HAI SUBITO UN RECENTE IMPIANTO DI ARTROPROTESI DI ANCA NON PIEGARE L'ARTO OLTRE I 90°

3b)



3b)



Ripeti il movimento per 5/8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

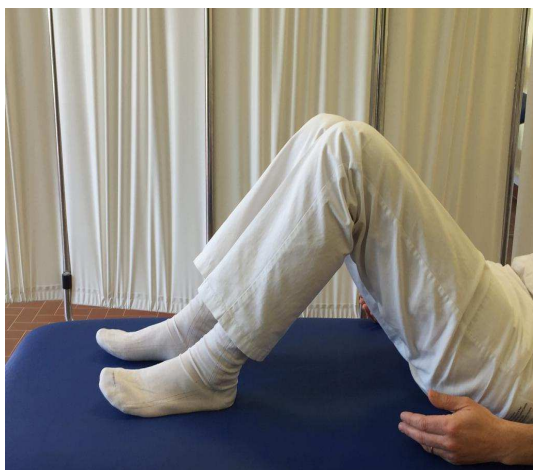
4a) Abduzione di anca

Disteso sul letto a gambe piegate come nella posizione precedente.

Apri e richiudi le ginocchia mettendo a contatto le piante dei piedi.

NB. SE HAI SUBITO UN RECENTE IMPIANTO DI ARTROPROTESI DI ANCA QUESTO ESERCIZIO NON E' ADATTO

4a)



4b)

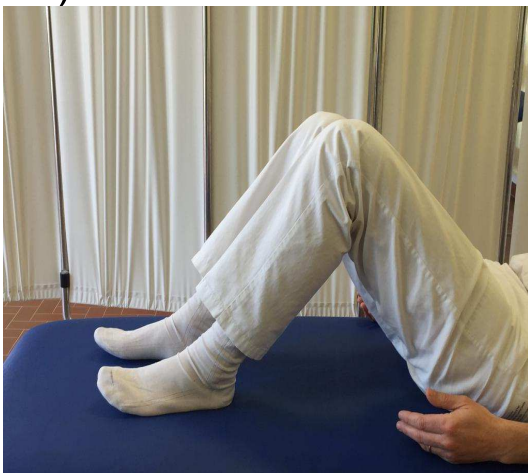


Ripeti il movimento per 5/8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

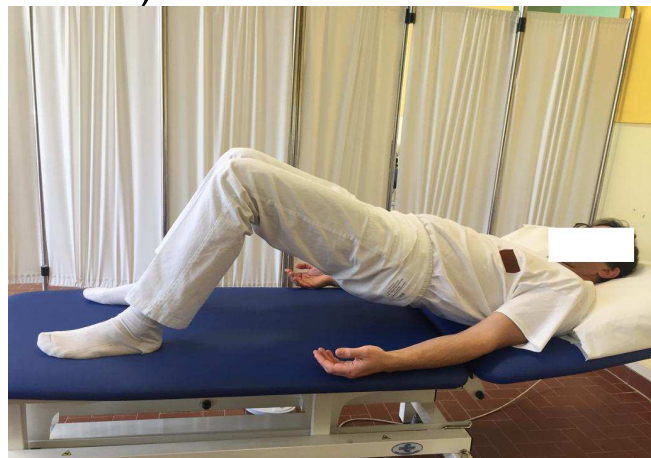
5b) Rinforzo dei muscoli glutei

Disteso braccia allungate, piedi appoggiati, solleva leggermente il bacino come se facessi un piccolo ponte, poi lentamente ritorna alla posizione di partenza

5b)



5b)

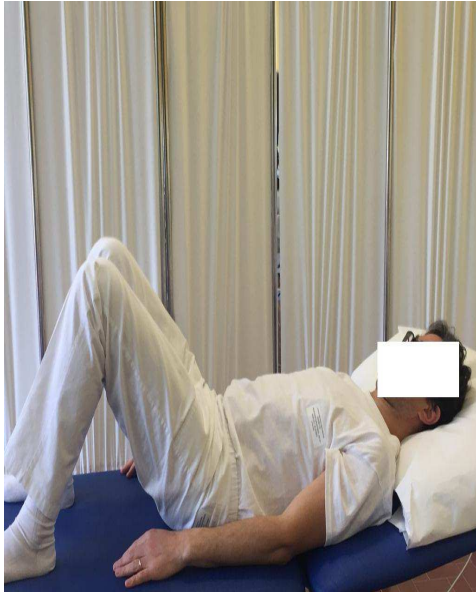


Ripeti il movimento per 5/8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

6b) Elevazione arti superiori

Disteso con arti inferiori piegati e appoggiati sul letto, braccia allungate lungo i fianchi, alza le due braccia in alto e indietro con le mani aperte.

6b)

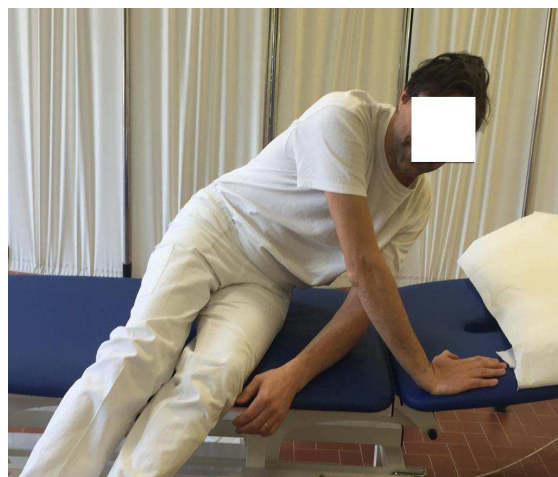
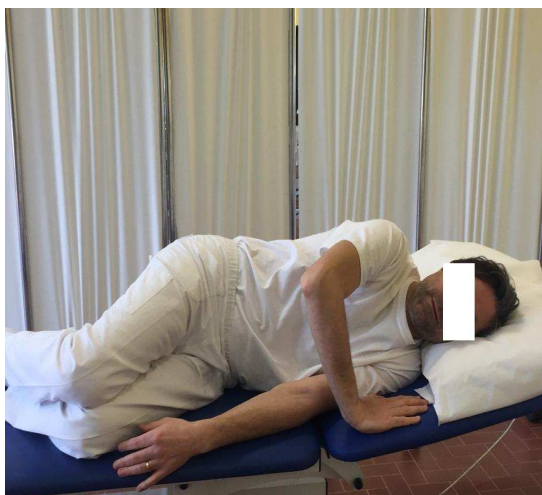


6b)



Ripeti il movimento per 5/8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

Trasferimento da sdraiato a seduto



Per passare alla posizione seduta, girarsi sul fianco mantenendo gli arti inferiori piegati. Portare le gambe fuori dal letto e aiutandosi con l'appoggio della mano sul letto, raggiungere lentamente in posizione seduta.

Esercizi motori in posizione seduta:

7b) Flesso estensione della gamba

Seduti comodamente ben in equilibrio con piedi in appoggio, cercando di non curvare la schiena.

Estendi il ginocchio sinistro davanti a te, poi piegalo nuovamente mentre allunghi il ginocchio destro.

7b)



Ripeti il movimento per 5/8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

8b) Flessione dell'anca da seduto

Seduti comodamente ben in equilibrio con piedi in appoggio, senza curvare la schiena.

Alza leggermente la coscia destra dal piano del letto, poi

ritorna in appoggio. Alza la coscia sinistra e ritorna in appoggio.

8b)



Ripeti il movimento per 5/8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

NB. SE HAI SUBITO UN RECENTE IMPIANTO DI ARTROPROTESI DI ANCA QUESTO ESERCIZIO NON E' ADATTO

9b) Elevazione delle braccia

Seduti comodamente ben in equilibrio con piedi in appoggio, cercando di mantenere la schiena dritta.

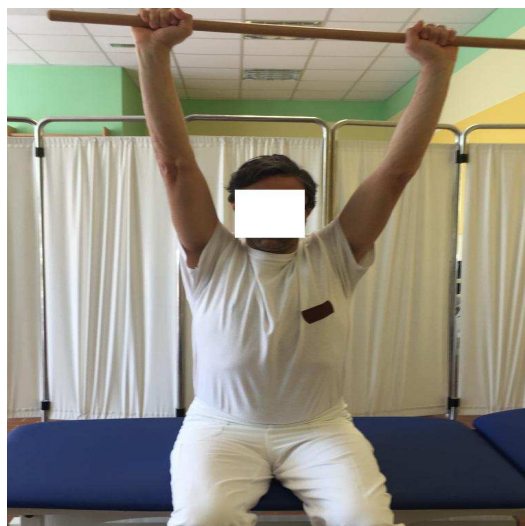
Solleva il bastone fin sopra la testa, estendendo bene le braccia.

Torna in posizione di partenza con il bastone appoggiato sulle ginocchia.

9b)



9b)



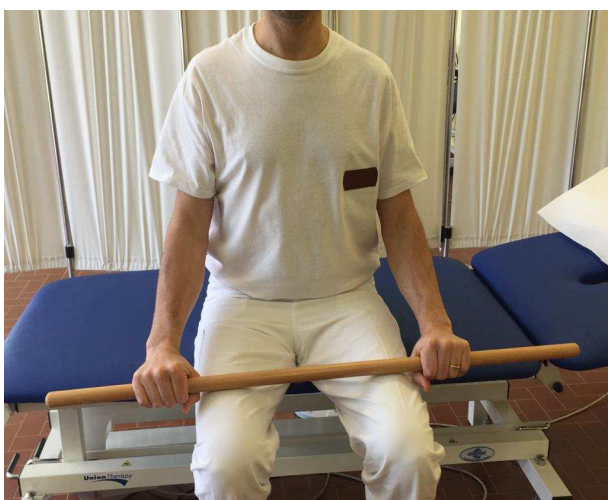
Ripeti il movimento per 5/8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

10b) flessione-estensione dei gomiti da seduto

Seduti comodamente ben in equilibrio con piedi in appoggio, cercando di non curvare la schiena.

Piegare ed estendere i gomiti tenendo il bastone con le mani.

10b)



10b)

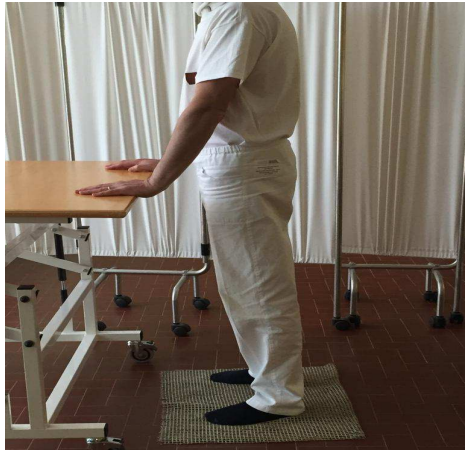


Ripeti il movimento per 5/8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

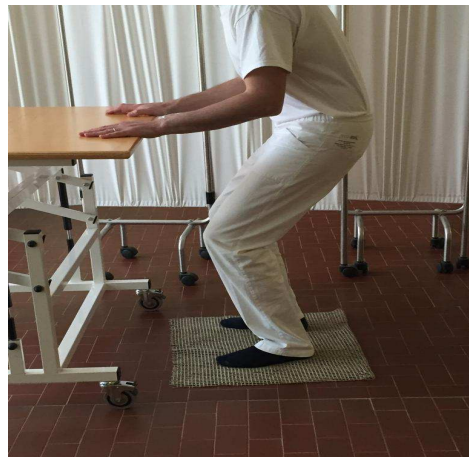
Esercizi motori in stazione eretta:

11b) In piedi, con le mani appoggiate su un tavolo, piegare ed estendere le ginocchia lentamente.

11b)



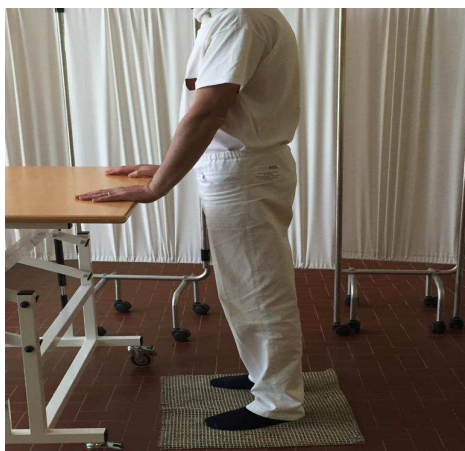
11b)



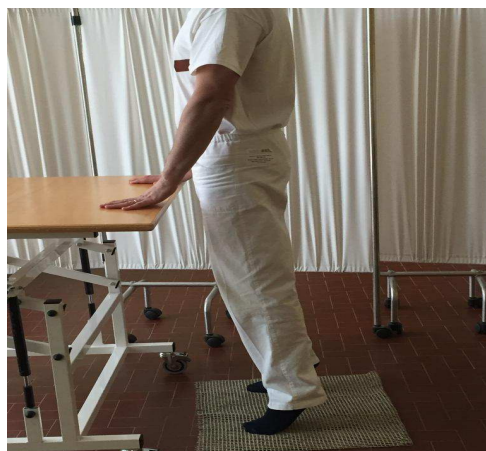
Ripeti il movimento per 5/8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

12b) In piedi, con le mani appoggiate su un tavolo, sollevarsi sulle punte dei piedi lentamente, mantenendo la postura corretta.

12b)



12b)



Ripeti il movimento per 5/8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

13b) In piedi, con le mani appoggiate su un tavolo, marciare sul posto sollevando una gamba alla volta.

13b)



13b)



Ripeti il movimento per 5/8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie

Nome:

Cognome

Sessione mattino

Esercizi respiratori Gruppo A	Nr esercizio	Ripetizioni	Note

Nome:

Cognome

Sessione pomeriggio

Esercizi respiratori Gruppo A	Nr esercizio	Ripetizioni	Note

Le attività descritte non hanno la finalità di sostituire le prestazioni riabilitative, bensì quella di alleviare i sintomi residui e favorire il recupero funzionale globale in una fase in cui può non essere ancora facile accedere in tempi rapidi a prestazioni riabilitative

Redatto da:

Dott.ssa Tiziana Pistarelli
Dott.ssa Valeria Baldassarre
Dott. Giandomenico Latella
Ft. Coordinatrice Francesca Ceccarelli
Ft. Francesca Arduini
Ft. Elisa Bacchini
Ft. Rachele Ferro
Ft. Luana Gnaccarini
Ft. Sara Pierfederici
Ft. Luciano Giuseppe Valenzano