

Esercizio 3: addominali



3.1 Partire a gambe flesse. Solleva i piedi e riappoggiali.



3.2 Solleva la testa e allunga le braccia, tendendo le gambe.

Esercizio 4: estensori



4.1 Da seduto. Appoggia le mani dietro ed espandi il torace.



4.2 Siediti col le braccia appoggiate dietro. Fletti le gambe. Prova ad alzare il sedere.

Esercizio 5: squat



5.1 Alzati e sederti dalla sedia.



5.2 Alzati e abbassarti senza sedersi.

Esercizio 6: braccia



6.1 Alza e abbassa le braccia contro il muro



6.2 Alza e abbassa le braccia con dei pesi (es. bottigliette d'acqua).

ALTRE ATTIVITÀ

Camminare, fare le scale o altre attività della vita quotidiana sono fondamentali per il recupero fisico. È utile valutare anche queste attività nel "diario della fatica".

SCALA DI BORG MODIFICATA

*(Senso di fatica percepito)

Ogni valore indica il livello di fatica percepito.

Usare la scala per compilare il "diario della fatica" proposto di seguito:

VALORE	LIVELLO DI FATICA
0	Nullo
1	Estremamente lieve
2	Lieve
3	Discreto
4	Piuttosto intenso
5/6	Intenso
7/8	Molto intenso
9	Quasi insopportabile
10	Insopportabile

COME TENERE UN "DIARIO DELLA FATICA"

Ecco un esempio di diario della fatica. Possono essere riportati gli esercizi proposti o altre attività gradite.

Nello spazio vuoto, accanto al tipo di esercizio, in corrispondenza della data, mettere il numero riferito al senso di fatica percepito.

Se la sensazione di fatica raggiunge il livello 7/8, fermarsi e riprendere le forze!

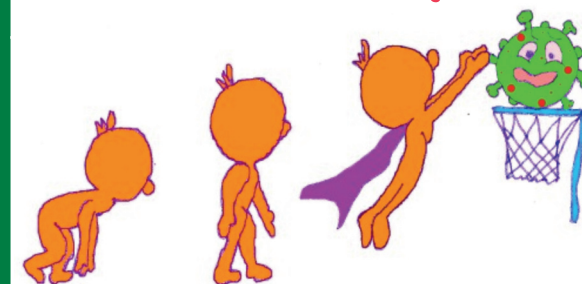
	Data	Data	Data	Data	Data
Esercizio 1.1					
Esercizio 2.1					
.....					
Altri esercizi					

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- BMJ Best practice coronavirus disease 2019 (COVID-19)
- NHS: Physical activity guidelines: <http://bit.ly/2VnShz127>
- Gestione Fisioterapica per COVID-19 in Ambito Ospedaliero Acuto: Linee guida per la pratica clinica 23 Marzo 2020
- *Measures of dyspnea in pulmonary rehabilitation Ernesto Crisafulli and Enrico M. Clini

Realizzato e curato dai terapeuti dell'Unità Operativa di Riabilitazione Specialistica, ASST Rhodense, Ospedale di Garbagnate Milanese. Tel. 02 994302138 • E-mail: fiatriag@asst-rhodense.it

Fighting Covid



Guida pratica per combatterlo insieme

Il Covid-19 è un virus che colpisce principalmente l'apparato respiratorio ma anche l'apparato cardiocircolatorio, muscolo-scheletrico e nervoso.

La mancanza di respiro a riposo e la fatica che insorge durante il movimento, sono i sintomi più comuni.

Ad essi possono associarsi sintomi della sfera cognitiva ed emotiva quali ansia, insonnia, difficoltà dell'attenzione e memoria.

Sistema Socio Sanitario



PERCHÈ LA RIABILITAZIONE È IMPORTANTE?

Nel processo di guarigione la riabilitazione può migliorare la tolleranza allo sforzo, aiutare a gestire la mancanza di respiro e la fatica.

Il trattamento riabilitativo è rivolto soprattutto al recupero della funzione respiratoria, del movimento e, di riflesso, al miglioramento delle attività delle sfere cognitiva ed emotiva. Importante è seguire con costanza le indicazioni ed gli esercizi che vengono descritti in questa guida.

PERCHÈ MANCA IL RESPIRO?

L'infiammazione ai polmoni può aumentare lo sforzo respiratorio.

L'ansia potrebbe far aumentare il battito cardiaco e di conseguenza aumentare la frequenza respiratoria.

COSA SI PUÒ FARE PER STARE MEGLIO?

- Alzarsi sempre allo stesso orario
- Svolgere le attività della vita quotidiana (lavarsi, vestirsi)
- Mangiare seduto e seguire una dieta equilibrata
- Tenere un diario degli esercizi e della fatica

IMPARARE A RILASSARSI E RESPIRARE MEGLIO

- Assumere una posizione comoda
- Chiudere gli occhi e concentrarsi sul respiro
- Inspirare ed espirare con il naso: fare in modo che la fase di espirazione sia più lunga della fase di inspirazione
- Fare attenzione alle zone di tensione del corpo e cercare di rilassarle ogni volta che si butta fuori l'aria
- Gradualmente rendere il respiro più lento e profondo
- Ricordare di respirare durante sforzo: prendere aria prima di agire e buttare fuori l'aria nel momento dello sforzo

POSIZIONI DI RECUPERO DEL RESPIRO

Se manca il respiro dopo uno sforzo, provare ad usare alcune posizioni che possono aiutare a recuperarlo.



Sul fianco con più cuscini



Appoggiati al tavolo



Appoggiati alle ginocchia



Appoggiati al muro o a un tavolo

POSIZIONI PER MIGLIORARE LA CAPACITÀ RESPIRATORIA

Cambiare la postura spesso aiuta a espettorare e a respirare meglio. Provare ad adottare queste posizioni facendo dei respiri profondi.



A pancia sotto



Sul fianco



Schiena e testa appoggiate.
Rilassa spalle e collo.

COME GESTIRE LA FATICA

La fatica è un sintomo comune che può comparire anche dopo un minimo sforzo e può presentarsi anche dopo la guarigione. La fatica può avere effetti anche sulla capacità di concentrazione, sulle emozioni e sul livello di ansia. Avere un "diario della fatica" e compilarlo prima e dopo un'attività, può aiutare a comprendere il livello di fatica durante la giornata.

IDRATAZIONE E NUTRIZIONE

Essere ben idratati aiuta il corpo nel processo di guarigione.

- Bere regolarmente almeno 8 bicchieri di liquidi al giorno.
- Se si hanno difficoltà a bere grandi quantità, bere a piccoli sorsi e frequentemente
- In caso di febbre, aumentare la quantità.

È possibile che sia necessario un maggior apporto nutrizionale.

In caso di inappetenza o di mancanza di respiro, fare piccoli pasti più volte al giorno.

Fare riferimento al medico di Medicina Generale in caso di particolari necessità.

ESERCIZI

Proponiamo di seguito alcune attività. Gli esercizi più semplici si trovano nella colonna di sinistra; la colonna di destra, invece, propone l'esercizio simile, ma con una difficoltà maggiore.

Nell'ultima pagina sono presenti una scala per misurare il senso di fatica e un esempio di "diario della fatica".

Per poter valutare i miglioramenti è utile compilarli quotidianamente. Inizialmente partire con 5 ripetizioni per ogni esercizio fino ad arrivare a 10 ripetizioni per 3 serie quando si sarà più allenato!

Esercizio 1: inclinatori sul fianco



1.1 Sollevati sul gomito, gambe flesse.



1.2 Solleva il bacino.

Esercizio 2: glutei



2.1 Ponte.



2.2 Ponte con braccia sollevate e una gamba sola. Alterna le gambe.