

**“HO INCONTRATO IL CORONAVIRUS”  
... ISTRUZIONI PER L’USO DI UNA  
RIABILITAZIONE A MISURA DI PAZIENTE**

**Unità Operativa Medicina Riabilitativa  
Ospedale “G.B. Morgagni - L. Pierantoni ” Forlì  
AUSL della Romagna**

Con la collaborazione del

**Lions Club Forlì Cesena Terre di Romagna**



*“ ... e adesso*

*Adesso sono guarito e torno a casa, ho la dimissione in mano, ma all'improvviso mi accorgo di non essere pronto a riprendere la mia vita da dove l'avevo lasciata prima del ricovero in ospedale.*

*Ho fatto fatica a vestirmi e a raccogliere lo zaino con le poche cose che frettolosamente avevo portato con me al momento del ricovero, mi sono seduto pesantemente sulla seggetta che mi ha portato all'autoambulanza e sforzandomi, per non essere ancora “malato”, ho fatto i due gradini per salire mettendoci le forze residue.*

*Il tempo di arrivare a casa è stato appena sufficiente a farmi entrare in questa strana dimensione di “non paziente”, prima ero il centro della attenzione di tutti e la sensazione di protezione che Medici, Infermieri, Personale ausiliario mi davano, scandendo con la loro presenza le ore di giornate che non finivano mai ripetendosi una dopo l'altra, si stava sbiadendo rapidamente, lasciando spazio al desiderio di ritrovare parenti ed amici che avevo potuto avere vicino solo grazie al “telefonino”.*

*... e adesso*

*Adesso devo ritrovarmi, voglio ritrovarmi ... il prima possibile, ma come? “*

Queste emozioni sono quelle che accomunano i Pazienti che dopo la fase acuta di una malattia polmonare da Covid 19 devono riprendere la vita quotidiana, combattuti fra la voglia di correre e la realtà di una stanchezza muscolare e respiratoria che ci frena bruscamente.

Si deve tenere ben presente come la polmonite da Covid 19 sia una particolare forma di polmonite, è una polmonite interstiziale ... detto così non ci aiuta molto a capire, ma il significato di questa parola ... interstiziale ... è che i polmoni, durante la fase acuta della malattia non riescono ad espandersi con la facilità ed efficacia necessaria perché l'infiammazione crea una specie di gabbia rigida che non permette alle parti più delicate dei polmoni stessi di aprirsi, ma il problema più importante è che, guarendo, le “cicatrici” che si formano possono intrappolare i polmoni lasciando una difficoltà persistente al respiro.

Ci troviamo quindi a combattere non solo una stanchezza muscolare nata dall'allettamento prolungato, ma anche, cosa ancora più importante, una “guarigione” che può mettere in pericolo il futuro dei nostri polmoni.

**Quello che vogliamo dare con queste pagine è la possibilità di continuare il percorso di guarigione su una strada sicura, recuperando di pari passo la forza muscolare e la capacità di espandere i polmoni riducendo la possibilità che le “cicatrici” possano portare ad un danno persistente ai nostri polmoni.**

Le indicazioni che vi offriamo sono semplici, ma non dobbiamo confondere la semplicità con qualcosa di banale.

La semplicità è anche in questo caso la strada migliore e facilmente percorribile da tutti, ma è indispensabile volontà, costanza e pazienza.

Sappiamo come il percorso per arrivare al recupero migliore sia lungo, ma il passare di qualche mese, mantenendo costante l’impegno, sarà ripagato dai risultati che riusciremo ad ottenere con le nostre forze.

Un augurio di buona salute a tutti

**Massimo Fiori** (uno che come voi c’è già passato e vuole ritornare ... meglio di prima)

### **... PARTIAMO CON IL PIEDE GIUSTO: LA PAROLA ALLA FISIOTERAPIA DI FORLÌ**

Abbiamo visto come dopo un’infezione da SARS-CoV-2 può esserci difficoltà respiratoria ed uno stato di stanchezza muscolare tali da causare un’estrema difficoltà a mantenere lo stile di vita che avevi prima dell’infezione.

Sentirsi senza fiato può renderti ansioso e ciò può peggiorare ulteriormente la tua difficoltà respiratoria.

Non avere fretta, rimanere calmi e imparare a gestire questa condizione sono le basi per una efficace fase di recupero.

Non ti scoraggiare se anche le normali attività della vita quotidiana (es. fare la doccia, salire una rampa di scale, ecc.) ti costano fatica perché non sei lasciato “solo” e gli esercizi respiratori e quelli di rinforzo muscolare, che ti proponiamo in questo opuscolo, ti saranno utili per rendere più veloce il ritorno alla normale vita quotidiana.

I suggerimenti che potrai trovare sono facili, ben organizzati e potrai inserirli senza problemi nella tua giornata.

### **ESERCIZIO 10: SALIRE E SCENDERE DAL GRADINO**

Posizione di partenza: in piedi di fronte ad un gradino (o un panchetto di circa 18 cm) con una mano in appoggio (ad un corrimano o ad un mobile sufficientemente stabile). L’esercizio va effettuato allenando entrambe le gambe allo stesso modo.

ripetizioni: 10 salite/discese con la gamba destra e 10 salite/discese con la sinistra (1 serie).

pausa: 2 minuti

Puoi incrementa il numero di serie, fino ad un massimo di 5 serie consecutive. Per aumentare il grado di difficoltà puoi eseguire l’esercizio senza appoggiare le mani.



**Al raggiungimento del livello massimo di allenamento ti suggeriamo, se possibile, di introdurre una seduta di cammino all’esterno o di fare 3-4 rampe di scale.**

**In alternativa (se non fosse ancora possibile il cammino all’esterno) va bene anche pedalare per 15-20 minuti al giorno sulla cyclette o passeggiare per lo stesso tempo su un tapis roulant a media velocità.**

**Renata Maria Rossi**

- Responsabile f.f. UO Medicina Riabilitativa AUSL della Romagna – sede di Forlì

**Chiara Legnani, Giulia Vergnani**

- Fisioterapiste AUSL della Romagna – sede di Forlì

**Massimo Fiori**

- Testimonial - Lions Club Forlì Cesena Terre di Romagna

### ESERCIZIO 8: SOLLEVARSI SULLA PUNTA DEI PIEDI

Posizione di partenza: in piedi di fronte ad un appoggio stabile (es. tavolo), con i piedi paralleli tra loro in posizione neutra. Tenendo le mani appoggiate, sollevati su entrambe le punte dei piedi e mantieni la posizione per 5 secondi.

ripetizioni: 5 volte (1<sup>a</sup> serie)

pausa: 2 minuti

ripetizioni: 5 volte (2<sup>a</sup> serie)

pausa: 2 minuti

ripetizioni: 5 volte (3<sup>a</sup> serie)

Puoi incrementare gradualmente aumentando il numero di serie, fino ad un massimo di 10, sempre con 2 minuti di pausa tra una serie e l'altra. Per rendere l'esercizio più difficile puoi eseguirlo senza appoggiare le mani, ma solo quando avrai raggiunto un buon equilibrio.



### ESERCIZIO 9: PIEGAMENTI (squat)

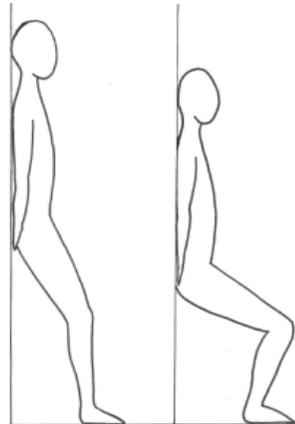
Posizione di partenza: schiena e arti superiori in appoggio al muro, piedi paralleli tra loro in posizione neutra e distanziati dal muro di 20-30 cm circa. Fletti leggermente le gambe (inizialmente per pochi gradi e aumenta senza oltrepassare i 90° di flessione d'anca, inizialmente non superare i 45°) e mantieni la postura per 5 secondi, poi torna alla posizione di partenza aiutandoti se necessario anche con gli arti superiori in appoggio alla parete.

ripetizioni: 3 volte (1<sup>a</sup> serie)

pausa: 2 minuti

ripetizioni: 3 volte (2<sup>a</sup> serie)

Puoi incrementare gradualmente aumentando il numero di serie, fino ad un massimo di 6, sempre con 2 minuti di pausa tra una serie e l'altra.



| SCALA DI BORG |  |
|---------------|--|
| 0             | Nulla                                  |
| 0.5           | Molto molto lieve (appena percepibile) |
| 1             | Molto lieve                            |
| 2             | Lieve                                  |
| 3             | Discreta                               |
| 4             | Un po' pesante                         |
| 5             | Pesante                                |
| 6             |  |
| 7             | Molto pesante                          |
| 8             |  |
| 9             | Molto molto pesante (Quasi Massima)    |
| 10            | Massima                                |

Vuoi dare un voto a quanto intensa è la stanchezza, la fatica che in questo momento non ti consente di vivere "normalmente"?

Puoi farlo con la **Scala di Borg** che ti proponiamo. Dai un voto individuando, di volta in volta, il livello che ti si addice (0 corrisponde all'assenza di stanchezza e 10 ad una stanchezza insopportabile).

Puoi indicare anche uno dei numeri che non hanno una descrizione verbale accanto.

Oltre alla fatica percepita, ti consigliamo di rilevare, per almeno 15 giorni, anche la **Saturazione periferica dell'ossigeno (SpO<sub>2</sub>)** 3 volte al giorno, utilizzando un saturimetro.

Un programma di graduale rinforzo della muscolatura associato ad una corretta gestione della respirazione ti aiuterà a migliorare più velocemente la tua condizione fisica.

Ti consigliamo pertanto di svolgere gli "esercizi respiratori" almeno una volta al giorno nell'orario in cui preferisci, e una serie di esercizi di rinforzo muscolare da eseguire nei momenti della giornata in cui ti senti meno stanco, eventualmente anche dividendoli in due sessioni (mattina e pomeriggio). Questi ultimi sono da eseguire 6 giorni su 7, con un giorno a scelta di riposo, e con intensità crescente.

Inoltre, ti invitiamo a **ridurre progressivamente il tempo trascorso a letto o sdraiato fino a raggiungere un massimo di 8-10 ore di riposo** (ore di sonno notturno + breve riposo pomeridiano).

Di seguito ti mostriamo uno schema di allenamento che può esserti da esempio.

**IMPORTANTE:** *i tempi e gli esercizi suggeriti sono solo indicativi, adatta sempre le attività al tuo grado di fatica ... se un esercizio è troppo faticoso non farlo e se hai dei dubbi chiedi al tuo medico.*

**Primi 3 giorni** a partire dal rientro a domicilio

**Mattino –**

Esercizi respiratori (seduto o su un fianco) 5 minuti.

Allenamento muscolare (al letto) (esercizi da 1 a 3) 10 minuti

**Pomeriggio –**

Esercizi respiratori (cambiando postura rispetto al mattino) 5 minuti

Allenamento muscolare (seduto) (esercizi da 4 a 7) 7 minuti.

**Dal 4° al 6° giorno**, in base alla tua condizione di salute, potrai incrementare il tempo di allenamento, aumentando il numero di esercizi, come spiegato in seguito.

**Mattino –**

Esercizi respiratori (seduto o su un fianco) 5 minuti.

Allenamento muscolare (al letto) (esercizi da 1 a 3) 15 minuti

**Pomeriggio –**

Esercizi respiratori (cambiando postura rispetto al mattino) 5 minuti

Allenamento muscolare (seduto) (esercizi da 4 a 7) 10 minuti

**Il 7° giorno riposo.**

## “ESERCIZI RESPIRATORI” (come gestire la respirazione)

### RESPIRO CONTROLLATO

Questa tecnica ti aiuterà a rilassarti e controllare il tuo respiro. Siediti in una posizione confortevole e con la schiena in appoggio, metti una mano al petto e una sull'addome; puoi chiudere gli occhi se questo ti aiuta a rilassarti. Rilassa i muscoli inspiratori accessori delle spalle e del collo durante l'allenamento, inspira lentamente attraverso il naso (o dalla bocca se hai difficoltà a respirare con il naso) ed espira lentamente dalla bocca. Durante il respiro sentirai l'espansione della parte inferiore del torace, e sentirai la mano sull'addome alzarsi di più rispetto a quella sul petto.

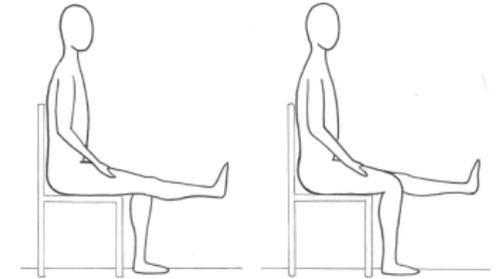
### ESERCIZIO 6: ESTENDERE LE GAMBE ALTERNATE DA SEDUTO

Posizione di partenza: seduto su una sedia, con le mani appoggiate alle gambe. Estendi il ginocchio sinistro, torna alla posizione di partenza ed estendi il ginocchio destro.

**ripetizioni:** 10 volte per ogni gamba (1ª serie)

**pausa:** 1 minuto

**ripetizioni:** 10 volte per ogni gamba (2ª serie)



Puoi incrementare gradualmente il numero di serie fino ad un massimo di 5, sempre con 1 minuto di pausa tra una serie e l'altra, e/o mantenere la contrazione (gamba sollevata) per 3-5 secondi.

### ESERCIZIO 7: CAMMINATA SUL POSTO

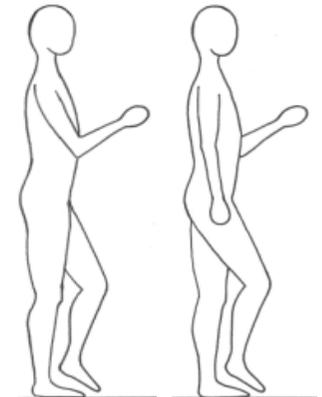
Posizione di partenza: in piedi con i piedi paralleli tra loro in posizione neutra.

**Cammina sul posto per 30 secondi.**

**pausa:** 2 minuti

Se non sei sicuro del tuo equilibrio, posizionati vicino a una superficie stabile a cui appoggiarti in caso di bisogno (muro, tavolo).

Puoi incrementare gradualmente il tempo di cammino, incrementando di 30 secondi ogni volta, fino ad un massimo di 6 minuti.



**A questo punto hai terminato la prima sessione di allenamento.**

**Il giorno seguente ripeti la stessa sessione di allenamento, poi dal 3° giorno puoi valutare di incrementare l'intensità dell'allenamento. Introduci gli esercizi 8,9,10 solo quando ti senti abbastanza sicuro e hai raggiunto una discreta resistenza allo sforzo.**

#### ESERCIZIO 4: SOLLEVARE LE BRACCIA TESE DA SEDUTO

Posizione di partenza: seduto su una sedia, con le mani appoggiate alle gambe.  
Solleva le braccia fino all'altezza delle spalle.

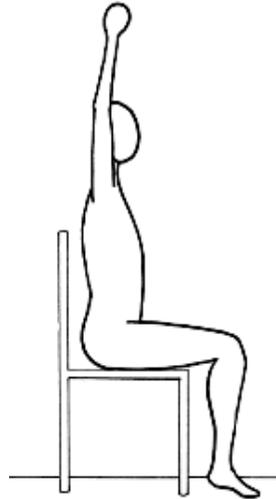
ripetizioni: 10 volte (1<sup>a</sup> serie)

pausa: 1 minuto

ripetizioni: 10 volte (2<sup>a</sup> serie)

Puoi incrementare gradualmente il numero di serie fino ad un massimo di 5, sempre con 1 minuto di pausa tra una serie e l'altra.

Se hai difficoltà usa un bastone da tenere orizzontale per aiutarti nella guida del movimento. Per rendere l'esercizio più difficile completa il movimento fino ad arrivare con le mani all'altezza del capo oppure utilizza un peso (es. bottiglietta d'acqua da ½ litro)



#### ESERCIZIO 5: ALZARSI E SEDERSI

Posizione di partenza: seduto su una sedia, con le mani appoggiate alle gambe.

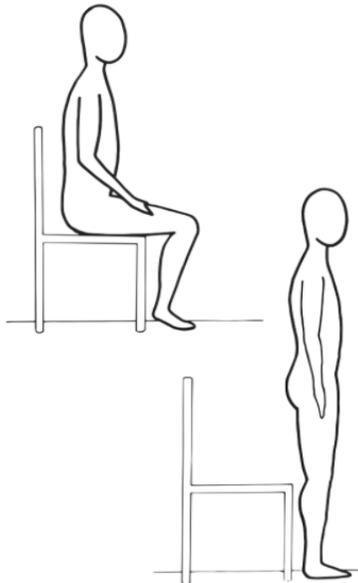
ripetizioni: 5 alzate e sedute consecutive (1<sup>a</sup> serie)

pausa: 2 minuti

ripetizioni: 5 volte (2<sup>a</sup> serie)

Se hai difficoltà usa una sedia con i braccioli e/o posiziona la sedia davanti ad un tavolo.

Puoi incrementare gradualmente aumentando il numero di serie, fino ad un massimo di 6, sempre con 2 minuti di pausa tra una serie e l'altra.



Prova a fare respiri lenti, rilassati e fluidi.

**Applica questa tecnica di respirazione, secondo la tua necessità e senza arrivare a sentire fatica nell'eseguirla.**

Sempre a scopo di esempio, ti proponiamo il seguente schema:

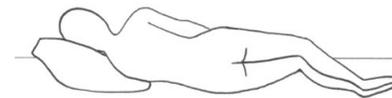
- 5 o 6 respiri controllati consecutivi
- Pausa 1 minuto
- 5 o 6 respiri controllati consecutivi
- Pausa 1 minuto
- 5 o 6 respiri controllati consecutivi



È opportuno applicare questa tecnica nelle diverse posture, che adesso vi illustreremo, che facilitano la distribuzione della ventilazione polmonare.

#### POSTURE FACILITANTI

Quando possibile, occorre favorire l'alternanza delle posture sui fianchi e la posizione seduta. Nel mantenimento di queste posture è necessario ridurre al minimo lo sforzo: a tale scopo si possono utilizzare cuscini e ausili che permettano una posizione stabile.



Posizione distesa su un fianco con capo e tronco ben sostenuto dai cuscini, con le ginocchia leggermente flesse. Alternare i due fianchi.

Posizione seduta di fronte ad un tavolo, tronco ben eretto con gli arti superiori in appoggio.



#### PROGRAMMA DI RECUPERO MUSCOLARE

Prima di iniziare il programma di esercizi individua un ambiente adeguato, con spazio sufficiente e privo di ostacoli, una sedia possibilmente con braccioli (es. sedia da cucina) e, per gli esercizi in stazione eretta, individua un appoggio stabile (es. un tavolo o il muro, no lo schienale della sedia). Nell'eseguire gli esercizi in stazione eretta è necessario utilizzare delle calzature idonee che impediscano eventuali scivolamenti.

Se hai a disposizione un saturimetro, controlla i valori di saturazione periferica dell'ossigeno (SpO<sub>2</sub>) e la frequenza cardiaca (FC) prima di iniziare e al termine dell'allenamento.

Puoi anche tenere un diario dove appuntarti i valori di saturazione e frequenza cardiaca e scrivere la sequenza di esercizi che svolgi: questo potrebbe aiutarti nella progressione dell'allenamento e nel monitorare l'andamento della tua situazione nel tempo.

Parti con un allenamento di 15-20 minuti (anche divisi in due momenti della giornata), eseguendo gli esercizi da 1 a 7, se possibile, altrimenti esegui quelli che ti affaticano meno. Ogni 2 giorni incrementa il numero di ripetizioni di ogni esercizio. Introduci gli esercizi 8-9-10 solo quando ti senti abbastanza sicuro e hai raggiunto una discreta resistenza allo sforzo, che ti permetta di sostenere una sessione di allenamento di 40-45 minuti (eventualmente divisi in due momenti diversi), comprensivi di pause di recupero.

Regola il numero di esercizi e di ripetizioni in base alla tua resistenza e al tuo grado di fatica (nel corso dell'allenamento non raggiungere un punteggio maggiore di 3 nella Scala di Borg e mantieni una SpO<sub>2</sub> maggiore di 92%). Durante l'esercizio, sincronizza le fasi del respiro con lo sforzo (inpira prima di eseguire l'azione, espira durante l'esecuzione del movimento).

Non proseguire nell'esecuzione degli esercizi se già la sessione di allenamento ti risulta difficile e faticosa e **interrompi l'allenamento** se avverti uno dei seguenti sintomi:

- nausea o sensazione di malessere;
- vertigini o capogiro;
- sudorazione eccessiva;
- dolore al petto, tachicardia (accelerazione del battito cardiaco) prolungata.

Se il sintomo persiste contatta il tuo medico.

### ESERCIZIO 1: ESTENDERE LE GAMBE ALTERNATE DA SUPINO

Posizione di partenza: steso nel letto, ginocchia flesse, braccia distese lungo i fianchi. Solleva una gamba verso l'alto a ginocchio esteso, poi ritorna nella posizione iniziale appoggiando il piede, e ripetere con l'altra gamba.

ripetizioni: 10 volte per ogni gamba (1<sup>a</sup> serie)

pausa: 1 minuto

ripetizioni: 10 volte per ogni gamba (2<sup>a</sup> serie)

Puoi incrementare gradualmente il numero di serie fino ad un massimo di 5, sempre con 1 minuto di pausa tra una serie e l'altra.



### ESERCIZIO 2: IL PONTE

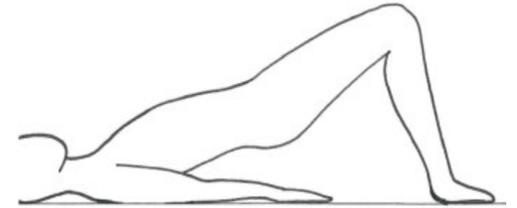
Posizione di partenza: steso sul letto, piega le ginocchia e appoggia bene i piedi, posizionandoli il più possibile vicino al bacino. Contrai gli addominali e solleva i glutei, cercando la maggiore contrazione possibile, poi torna alla posizione di partenza.

ripetizioni: 5 volte (1<sup>a</sup> serie)

pausa: 2 minuti

ripetizioni: 5 volte (2<sup>a</sup> serie)

Puoi incrementare gradualmente il numero di serie fino ad un massimo di 6 (sempre con 2 minuti di pausa tra una serie e l'altra) e/o mantenere la posizione sollevata dal letto per 3-5 secondi.



### ESERCIZIO 3: ESTENDERE LE BRACCIA DA SUPINO

Posizione di partenza: steso nel letto, ginocchia flesse, mani alle spalle (mano destra sulla spalla destra, mano sinistra sulla spalla sinistra). Porta le mani verso il soffitto estendendo completamente il gomito.

ripetizioni: 10 volte (1<sup>a</sup> serie)

pausa: 1 minuto

ripetizioni: 10 volte (2<sup>a</sup> serie)

Puoi incrementare gradualmente il numero di serie fino ad un massimo di 5, sempre con 1 minuto di pausa tra una serie e l'altra.

Se hai difficoltà usa un bastone da tenere orizzontale con entrambe le mani, per aiutarti nella guida del movimento.

