

## Ho avuto il Covid... e ora? Una guida pratica per la riabilitazione

Un opuscolo di facile uso, per rendere più facile e veloce il completo ritorno alla vita quotidiana



**13 Aprile 2021** "Adesso sono guarito dal Covid 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..."

Inizia così la guida pratica per la riabilitazione, pensata e realizzata dal Lions Club Forlì-Cesena Terre di Romagna, in collaborazione con l'Ausl Romagna, scaricabile da <https://www.auslromagna.it/notizie/item/3472-guida-pratica-riabilitazione-covid>, consegnata a tutti i pazienti che hanno avuto il Covid alle dimissioni dall'ospedale e presto disponibile in formato cartaceo presso gli ambulatori dei medici di famiglia del distretto forlivese.

"Quello che vogliamo offrire con queste pagine - spiega il dottor Massimo Fiori, urologo, presidente del Lions club Forlì-Cesena Terre di Romagna ed ex paziente malato di Covid - 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 polmonare persistente".

"Le indicazioni che vi offriamo sono semplici - spiega la dottoressa Renata Maria Rossi, responsabile della Medicina Riabilitativa Ausl della Romagna - sede di Forlì, che ha curato i contenuti specialistici della guida - 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".

Quasi tutti coloro che sono stati curati in ospedale necessitano di riabilitazione, anche in ragione dell'età media di chi ha sviluppato i sintomi più gravi della malattia. I più debilitati sono i pazienti che hanno vissuto per settimane in terapia intensiva, ma anche per tutti gli altri, dimessi dai reparti Covid, un periodo di riabilitazione è quasi sempre necessario. Perché, se è vero che l'infezione è alle spalle, il ritorno alla vita «pre Covid-19» non è così semplice. 

