



Covid-19

Esercizi a supporto della ripresa dell'attività

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina



INFORMAZIONI GENERALI

Questo opuscolo vuole essere di aiuto per la ripresa dell'attività motoria nelle persone che sono state affette da Covid19 e che, sotto l'iniziale supervisione di un fisioterapista, posso ricominciare a muoversi in autonomia.

Sono esercizi di riattivazione con funzione di favorire un recupero funzionale globale riducendo la sensazione di affaticamento e di debolezza che spesso accompagna gli esiti di infezione da CoVID-19

Gli esercizi a seguire, sono quindi dedicati alle persone

- in fase sub acuta
- in condizione di stabilità clinica
- Non in ossigeno terapia
- Con assenza danno neurologico
- Con assenza di malattie concomitanti che controindichino l'esercizio o che richiedano programmi personalizzati come ad esempio:
 - ✚ Scompenso cardiaco/recente episodio di infarto (ultimi tre mesi)
 - ✚ Aritmie ed ipertensione non controllate
 - ✚ Permanente insufficienza respiratoria
- Prossime al rientro a domicilio

DURATA DELLA SESSIONE DI RIALLENAMENTO:

- **10minuti** a sessione 2 volte al giorno (mattina e pomeriggio)

Qualora fosse in atto anche un programma riabilitativo individuale tale programma di esercizi può integrare il training riabilitativo: in tale caso verrà eseguito 1 sola volta al giorno (la mattina o il pomeriggio).

MODALITA' DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

Dopo un adeguato addestramento sotto la guida di un fisioterapista, che vi insegnerà ad eseguire correttamente gli esercizi e a valutare correttamente lo stato di affaticamento, gli esercizi andranno svolti in autonomia:

- Utilizzando la Scala Borg per monitorare il proprio livello di affaticamento
- Con livello di affaticamento estremamente leggero/molto leggero (livello 9/11 scala Borg)
- Con pause tra un esercizio e l'altro per il recupero di un'eventuale sensazione di affaticamento

QUANDO INTERROMPERE IL PROGRAMMA ?

In caso di:

- VERTIGINI
- AFFATICAMENTO CHE CAUSA ALTERAZIONE DEL RESPIRO
DISPNEA = "FIATO CORTO"

QUANDO AVVERTIRE IL MEDICO ?

Se:

- DURANTE L'ESERCIZIO AVVERTI UN DOLORE TORACICO
- HAI UN AUMENTO PROLUNGATO DEI BATTITI CARDIACI ANCHE DOPO
AVER INTERROTTO L'ESERCIZIO

PROGRAMMA DI ESERCIZI DI RINFORZO MUSCOLARE

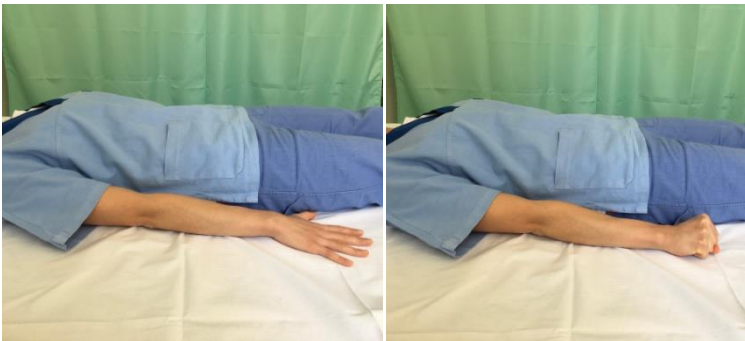
- Ripeti ogni movimento per 5 volte (se ti senti affaticata/o riduci il numero di ripetizioni)
- Fai una pausa di almeno 30 secondi e ripeti la serie; **augmenta la pausa se ti senti affaticato**
- **Respirazione:** durante l'esercizio inspira dal naso ed espira con la bocca come se dovessi "appannare un vetro". Ricorda! Respira lentamente, non sforzare, non rimanere **MAI** in apnea (senza respirare). Se dovesse essere troppo faticoso respira come ti senti meglio.

ESERCIZI ARTI SUPERIORI POSIZIONE SUPINA

Esercizio 1 - Chiusura / Apertura delle mani

Entrambe le ginocchia flesse (se la posizione a ginocchia flesse ti risultasse scomoda, esegui l'esercizio ad arti inferiori allungati), braccia distese lungo i fianchi:

"chiudi le mani a pugno, mantieni 2 secondi e apri le mani allargando le dita e appoggiadole sul piano del letto, mantieni la posizione 2 secondi."



Esercizio 2 - Flessione / Estensione alternata dei gomiti

Entrambe le ginocchia flesse (o con gli arti inferiori allungati), braccia distese lungo i fianchi:

“porta una mano verso la spalla piegando il gomito, mantieni la posizione per 2 secondi e ritorna alla posizione di partenza, poi esegui il movimento con l’altro braccio.”



Esercizio 3 - Elevazione alternata delle spalle

Entrambe le ginocchia flesse (o con gli arti inferiori allungati), braccia distese lungo i fianchi:

“porta un braccio con il gomito esteso verso la testiera del letto (non forzare il movimento, **presta attenzione ad eventuali accessi venosi sul braccio che stai muovendo!!**), mantieni la posizione per 2 secondi e ritorna alla posizione di partenza, poi esegui il movimento con l’altro braccio.”



Esercizio 4 - Abduzione alternata delle spalle

Entrambe le ginocchia flesse (o con gli arti inferiori allungati) le braccia distese lungo i fianchi:

“ porta un braccio con il gomito esteso verso il soffitto, poi scendi verso fuori fino a toccare il letto e ritorna al centro, fai una pausa di 5 secondi, ripeti il movimento con l’altro braccio.”



ESERCIZI ARTI INFERIORI POSIZIONE SUPINA

Esercizio n.1 – Flessione / Estensione di caviglia a ginocchio esteso

Arti inferiori allungati in appoggio sul letto:

“porta le punte dei piedi verso il viso flettendo solo la caviglia, mantieni la posizione per 2 secondi e poi ritorna alla posizione di partenza, fai una pausa e ripeti l’esercizio.”



Esercizio 2 - Rotazioni di caviglia a ginocchio esteso

Arti inferiori allungati in appoggio sul letto:

“effettua una rotazione completa di caviglia portando le punte dei piedi verso il viso poi verso l'esterno, in basso e internamente, fai una pausa e ripeti l'esercizio.”



Esercizio 3 – Flessione / Estensione alternata di ginocchio

Arti inferiori allungati in appoggio sul letto:

“piega un ginocchio alla volta portando il piede verso il gluteo e facendo scivolare il tallone sul piano del letto, mantieni la posizione per 2 secondi, ritorna alla posizione di partenza ed esegui il movimento con l'altra gamba.”



Esercizio 4 – Flessione alternata dell'anca a ginocchio flesso

Arti inferiori flessi, piedi ben appoggiati al piano del letto:

“solleva un arto portando il ginocchio verso al petto mantenendolo flesso e lentamente ritorna alla posizione di partenza facendo attenzione a non inarcare la schiena, fai una pausa ed esegui il movimento con l'altra gamba.”



Esercizio 5 – Abduzione / Adduzione delle anche a ginocchia flesse

Arti inferiori flessi, piedi ben appoggiati al piano del letto, braccia distese, appoggiate al piano del letto:

“allontana e riavvicina le ginocchia tra loro mantenendo il contatto tra i due piedi facendo attenzione a non inarcare la schiena, fai una pausa e ripeti l'esercizio.”



Esercizio 6 – Ponte

Arti inferiori flessi, piedi ben appoggiati al piano del letto, braccia distese, appoggiate al piano del letto:

“solleva il bacino dal piano del letto, stringendo bene i glutei e facendo attenzione a non inarcare la schiena, poi torna lentamente alla posizione di partenza e rilassa la zona lombare, fai una pausa e ripeti l’esercizio.”



N.B.

Qualora dovesse, durante l’esercizio, insorgere una sensazione di crampo nella parte posteriore della coscia:

“allunga lentamente il ginocchio dell’arto interessato mantenendo il piede a martello (con la punta verso il viso).”

PASSAGGIO SUPINO – DECUBITO LATERALE – SEDUTO

Per passare dalla posizione supina a quella seduta a bordo letto comincia piegando il ginocchio, ruota il capo nella direzione verso la quale vuoi scendere dal letto, porta l'arto superiore opposto verso il bordo del letto davanti a te e ruota sul fianco, sfrutta la spinta degli arti superiori per raggiungere la posizione seduta portando contemporaneamente gli arti inferiori oltre il bordo del letto. Se dovesse risultare faticoso aiutati alzando lo schienale del letto. Una volta raggiunta la posizione seduta stabilizza la posizione appoggiando le mani al piano del letto.



ESERCIZI ARTI INFERIORI POSIZIONE SEDUTA

Mantieni la posizione seduta a bordo letto qualche secondo prima di iniziare.

Esercizio 1 – Estensione alternata del ginocchio

Arti inferiori con piedi ben appoggiati al pavimento, schiena diritta (spalle sopra il bacino), se necessario mantieni le mani appoggiate al piano del letto:

“estendi il ginocchio con la punta del piede rivolta verso il viso, mantieni la posizione 2 secondi e ritorna lentamente nella posizione di partenza, fai una pausa e ripeti con l'altro arto.”



Esercizio 2 – Flessione alternata dell'anca a ginocchio flesso

Arti inferiori con piedi ben appoggiati al pavimento, schiena diritta (spalle sopra il bacino), se necessario mantieni le mani appoggiate al piano del letto:

“porta un ginocchio al petto e ritorna lentamente alla posizione di partenza, fai una pausa e ripeti con l'altro arto.”



PASSAGGIO SEDUTO – STAZIONE ERETTA

Da seduto a bordo letto, verifica che i piedi appoggino bene al pavimento, porta il tronco in avanti e sfrutta la spinta delle mani (eventualmente chiuse a pugno) sul piano del letto per alzarti, mantieni la posizione per almeno 30 secondi senza allontanarti dal letto per evitare cadute.













RILASSAMENTO

Dopo aver imparato questo rilassamento sotto la guida del tuo fisioterapista puoi provare a farlo anche in autonomia.

Mettiti in posizione supina, schienale del letto lievemente sollevato, arti inferiori estesi ed appoggiati al piano del letto: la posizione deve essere confortevole, la respirazione “fluida”.

Se vuoi chiudi gli occhi e respira tranquillamente:

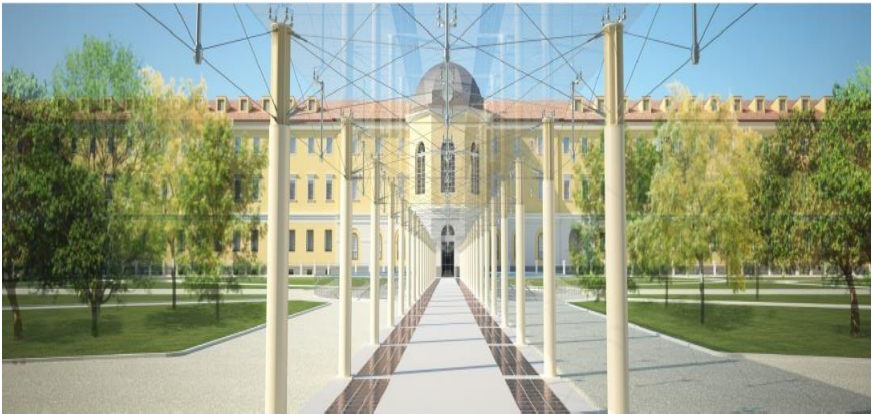
-  Porta l'attenzione sui piedi, fletti entrambe le caviglie poi rilassa completamente
-  Ora passa ai polpacci, contrai leggermente i muscoli poi rilassa
-  Passa alle ginocchia e senti che sono “appoggiate e rilassate” al piano del letto
-  Ora porta l'attenzione ai muscoli delle cosce, prima anteriormente, contraili e rilassali poi passa a quelli della parte posteriore
-  Concentrati sulle anche prima su di una poi sull'altra e rilassale
-  Risali pian piano lungo la schiena e rilassala sentendo che è completamente rilassata, appoggiata al piano del letto
-  Ora tocca alle spalle: scegli tu con quale iniziare. Rilassa prima una e poi l'altra sentendo che sono appoggiate entrambe al letto, non forzare l'appoggio
-  Ora scendi lungo le braccia fino a i gomiti, arriva ai polsi, alle mani e rilassa le braccia
-  Risali pian piano fino al collo e rilassa la muscolatura, sentirai che la nuca sprofonda nel cuscino
-  Rilassa i muscoli del viso e quelli che stanno intorno agli occhi

Rimani rilassato qualche secondo poi, quando ti senti pronto, apri gli occhi, apri e chiudi le mani, porta su e giù le punte dei piedi .

SCALA DI BORG	
6	NESSUNO SFORZO
7	ESTREMAMENTE LEGGERO (es. movimento facile)
8	
9	MOLTO LEGGERO (es. quando camminiamo rilassati)
10	
11	LEGGERO (es. quando percepiamo un blando riscaldamento)
12	
13	UN PO' PESANTE- ABBASTANZA DURO (es. intensità un po' impegnativa)
14	
15	PESANTE- DURO (es. intensità impegnativa)
16	
17	MOLTO PESANTE – MOLTO DURO (es. intensità molto impegnativa)
18	
19	ESTREMAMENTE PESANTE (es. intensità difficile da mantenere)
20	SFORZO MASSIMALE (es. intensità impossibile da mantenere)

RICORDA:

La tua percezione dello sforzo non deve superare, durante l'esercizio, il livello "11"



NOTA

Questo opuscolo riporta le informazioni valide al momento della stampa e viene periodicamente aggiornato. Tra un'edizione e l'altra potrebbero però intervenire modifiche nell'operatività.



Redatto Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa,
ASUGI su testi ed immagini forniti dal Direttore della Struttura
Complessa Riabilitazione dott.ssa Valentina Pesavento