

INDICAZIONI PRATICHE di SUPPORTO FISIOTERAPICO

PER FAVORIRE LA RESPIRAZIONE E IL MANTENIMENTO E/O IL RECUPERO DI RESISTENZA, FORZA MUSCOLARE, PER RIDURRE L'AFFATICABILITÀ DEL PAZIENTE AFFETTO DA COVID-19 IN FASE ACUTA

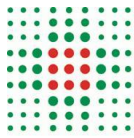
DOCUMENTO RIVOLTO ALL'UTENTE

**DA ATTUARE DURANTE IL RICOVERO PER COVID-19
E SOLO SE LE CONDIZIONI CLINICHE LO PERMETTONO**

PER PARTICOLARI ESIGENZE RIABILITATIVE È NECESSARIA LA VALUTAZIONE DEL MEDICO SPECIALISTA E/O DEL FISIOTERAPISTA ESPERTO

IMPORTANTE:

- ⇒ A causa dell'infezione da Covid-19 **respirare è difficile**, si ha la sensazione che manchi l'aria, ci si può sentire in costante affanno. Questo, insieme a febbre e tosse, oltre allo stare per molto tempo a letto, provoca un **indebolimento dei muscoli**. Fare qualsiasi movimento, anche respirare e mangiare, può diventare sempre più **faticoso**.
- ⇒ **Per STARE MEGLIO è importante anche il tuo aiuto. ECCO COSA PUOI FARE TU, in accordo con i Fisioterapisti!**



LEGGI CON ATTENZIONE I PREZIOSI SUGGERIMENTI CHE TI SI CHIEDE DI SEGUIRE PER TUTTA LA DURATA DEL TUO RICOVERO E CHE TI SPIEGANO:

- come posizionarti nel letto per **dormire**
- quali posizioni mantenere **durante il giorno**
- come **mangiare**
- come eseguire alcuni **esercizi** per conservare o riprendere gradualmente la forza e la resistenza dei tuoi muscoli e ridurre la fatica

PERCHÉ è importante SEGUIRE questi SUGGERIMENTI?

Quando si sta a letto per tanti giorni consecutivi può insorgere un disturbo che si chiama **Sindrome da Allettamento**.

In cosa consiste?

- **difficoltà nei movimenti** perché i muscoli, per il non uso, si indeboliscono sempre di più e diventano faticosi movimenti anche semplici
- **strane percezioni** come intorpidimento, dolore, formicolii, riduzione di sensibilità
- **problemi di circolazione sanguigna** come gonfiore di mani, piedi e caviglie
- **difficoltà a dormire, ansia, tristezza**
- infine, la Sindrome da Allettamento **può accentuare le difficoltà respiratorie**

SEGUENDO LE INDICAZIONI PRATICHE DI SUPPORTO FISIOTERAPICO PUOI PREVENIRE LA SINDROME DA ALLETTAMENTO O RIDURNE LE MANIFESTAZIONI

COME DORMIRE



PUOI STARE **SDRAIATO A PANCIA IN SU**
CON LO **SCHIENALE**
UN PO' **SOLLEVATO**

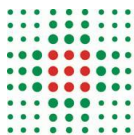


PUOI STARE **SUL FIANCO**,
CON LO **SCHIENALE**
UN PO' **SOLLEVATO**



NO posizione Supina !!!

COSI' SI RESPIRA MEGLIO!



DURANTE IL GIORNO



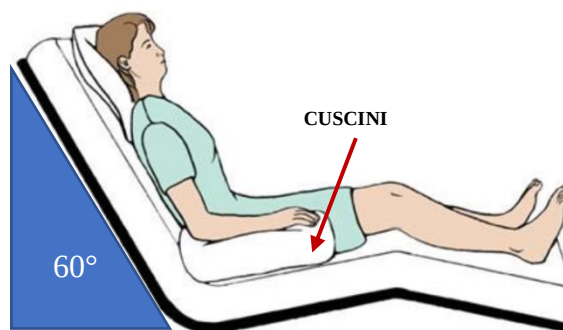
NON STARE SDRAIATO!



**CERCA DI METTERTI
OGNI TANTO
SU UN FINACO
E POI SULL'ALTRO**



**CERCA DI STARE
PIU' TEMPO POSSIBILE SEDUTO
CON LE GAMBE FUORI DAL LETTO
E LE BRACCIA APPOGGiate SUL
TAVOLINO**



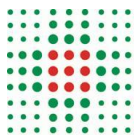
**SE INVECE HAI MOLTO AFFANNO,
CERCA DI STARE
PIU' TEMPO POSSIBILE CON LO
SCHIENALE DEL LETTO
SOLLEVATO**



Salvo indicazioni differenti da parte dei medici,
è importante che tu mantenga queste posizioni
PER TEMPI SEMPRE PIÙ LUNGI O PIÙ VOLTE DURANTE IL GIORNO
(anche poco e spesso va bene!)

NON DEVI SENTIRE DOLORE e/o ECCESSIVA FATICA.

COSI' SI RESPIRA MEGLIO!



COME MANGIARE



**SE RIESCI
CERCA DI MANGIARE
IN QUESTA POSIZIONE**



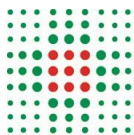
**ALTRIMENTI
PUOI MANGIARE
IN QUESTA POSIZIONE**

IMP.

Se il Medico te lo consente, durante il pasto puoi utilizzare gli occhialini per ossigeno o cannule nasali

- Mangia piccole quantità di cibo, senza fretta, facendo pause se necessario.
- In caso di affanno, rimettiti subito la mascherina e riposa, mangerai dopo.
- Durante il pasto cerca di stare in posizione seduta con le gambe fuori dal letto.
- MA se la difficoltà respiratoria te lo rende molto difficile mangia seduto a letto.

**NON SDRAIARTI IMMEDIATAMENTE DOPO IL PASTO,
da seduti si stimola la digestione!!!!**



ESERCIZI CONSIGLIATI

DA FARE SOLO IN ACCORDO CON IL FISIOTERAPISTA
E SEGUENDO ATTENTAMENTE QUANTO CHE TI SPIEGHERÀ

Sarebbe meglio se facessi gli esercizi **2 VOLTE AL GIORNO TUTTI I GIORNI**, per il
numero di ripetizioni indicate.

Aspetta **almeno 1 ora dopo il pasto** prima di iniziarli

IMPORTANTE:

Nel fare questi esercizi **NON DEVI SENTIRE DOLORE e/o ECCESSIVA FATICA**.
SE SENTI DOLORE e/o ECCESSIVA FATICA SOSPENDI L'ESERCIZIO e RIPOSATI

Questi esercizi ti saranno utili solo se RISPETTI I TUOI LIMITI!

ESERCIZI A LETTO CON LO SCHIENALE SOLLEVATO



Disteso a letto e braccia lungo i fianchi.
STAI BEN APPOGGIATO ALLO SCHIENALE
APRI E CHIUDI A PUGNO LE MANI,
UNA PER VOLTA IN MODO ALTERNATO.

RIPETI da 5 a 10 VOLTE per MANO

Disteso a letto e braccia lungo i fianchi
PORTA LA MANO DESTRA A PUGNO VERSO LA SPALLA
PIEGANDO IL GOMITO.

RITORNA COL BRACCIO APPOGGIATO AL LETTO.
ESEGUI LO STESSO ESERCIZIO COL BRACCIO SINISTRO.

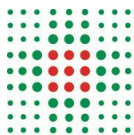
**RIPETI da 5 a 10 VOLTE per BRACCIO,
ALTERNANDO IL DESTRO E IL SINISTRO**



Disteso a letto
STAI BEN APPOGGIATO ALLO SCHIENALE
FAI SU E GIU' CON LE PUNTE DEI PIEDI,
ALTERNANDOLI.

RIPETERE da 5 a 10 VOLTE

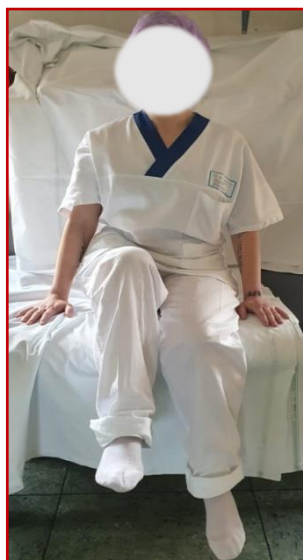




ESERCIZI DA SEDUTO CON LE GAMBE FUORI DAL LETTO



TENENDO LA SCHIENA DRITTA,
SOLLEVARE UN BRACCIO VERSO L'ALTO,
FIN DOVE RIESCI.
ALTERNA UN BRACCIO E POI L'ALTRO
RIPETI da 5 a 10 VOLTE per MANO



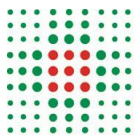
CON LE MANI APPOGGIATE AL LETTO
E LA SCHIENA DRITTA,
SOLLEVARE LA COSCIA DAL LETTO
PER POI RIAPPOGGIARLA AL LETTO
TENENDO IL GINOCCHIO PIEGATO.
ALTERNARE UNA GAMBA E POI L'ALTRA
RIPETERE da 5 a 10 VOLTE



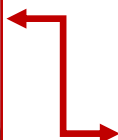
CON LE MANI APPOGGIATE AL LETTO
E LA SCHIENA DRITTA,
SOLLEVARE IL PIEDE,
RADDRIZZANDO IL GINOCCHIO,
COME SE DESSI LENTAMENTE UN CALCIO
E POI TORNA NELLA POSIZIONE INIZIALE.
ALTERNARE UNA GAMBA E POI L'ALTRA.
RIPETI da 5 a 10 VOLTE



CON LE MANI APPOGGIATE AL LETTO
E LA SCHIENA DRITTA,
FAI SU E GIU' CON LE PUNTE DEI PIEDI,
ALTERNANDOLI.
RIPETERE da 5 a 10 VOLTE

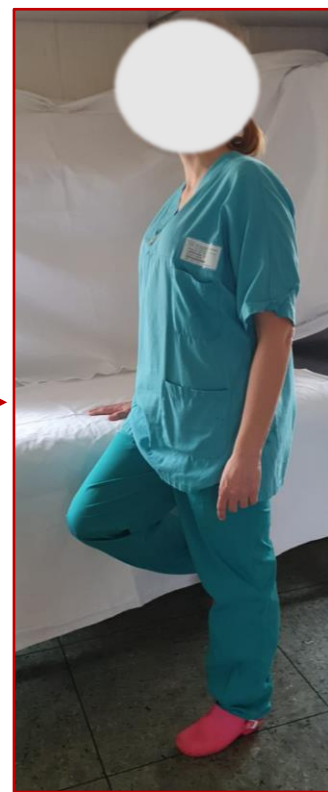
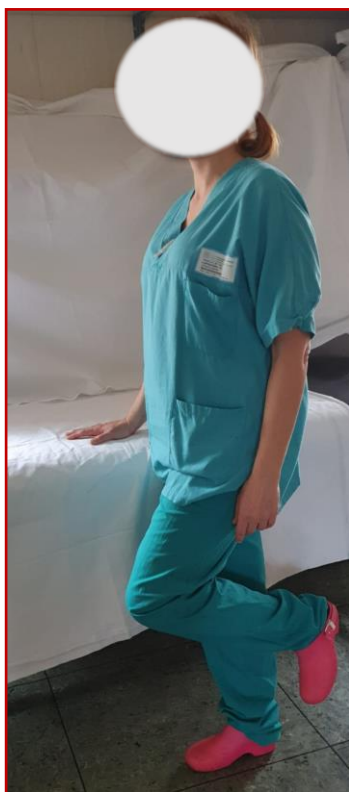


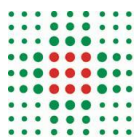
ESERCIZI DA SEDUTO CON LE GAMBE FUORI DAL LETTO



PARTENDO DA SEDUTO
CON LE GAMBE FUORI DAL LETTO
E LE MANI BEN APPOGGiate
ALZATI IN PIEDI
E POI TORNA A SEDERTI.
RIPETERE da 3 a 5 VOLTE

PARTENDO DA IN PIEDI
VICINO AL LETTO
E CON UNA MANO BEN APPOGGIATA
PIEGA PRIMA UN GINOCCHIO
E POI L'ALTRO.
COME FARE LA MARCIA SUL POSTO.
RIPETERE da 3 a 5 VOLTE





PER CONCLUDERE

Tutto quello che hai letto e farai seguendo queste indicazioni ti sarà utili per prepararti al meglio alla tua dimissione.

PER FAVORIRE LA RESPIRAZIONE E IL MENTENIMENTO DI RESISTENZA E FORZA MUSCOLARE SAREBBE UTILE CHE TU SEGUSSI LE INDICAZIONI ANCHE DOPO LA DIMISSIONE, sempre ricordandoti che NON DOVRAI SENTIRE DOLORE e/o ECCESSIVA FATICA.

Eventuali ulteriori necessità riabilitative potranno essere valutate dal medico curante

Per ulteriori Indicazioni o per qualsiasi informazione riabilitativa potrai:

Scrivere una mail a: riabilitazionecovid-19@ao.pr.it

Telefonare al numero: 334-6563283 (dalle 9.00 alle 14.00)

GRAZIE PER LA TUA COLLABORAZIONE!!!

Bibliografia:

- Chinese Association of Rehabilitation Medicine: Respiratory rehabilitation committee of Chinese Association of Rehabilitation Medicine: Cardiopulmonary rehabilitation Group of Chinese Society of Physical Medicine and Rehabilitation. 2019
- Lazzeri M, Lanza A, Bellini R, Bellofiore A, Cecchetto S, Colombo A, D'Ambrosia F, Del Monaco C, Gaudiello G, Paneroni M, Privitera E, Retucci M, Rossi V, Santambrogio M, Sommariva M, Frigerio P. Respiratory physiotherapy in patients with COVID-19 infection in acute setting: a Position Paper of the Italian Association of Respiratory Physiotherapists (ARIR). Monaldi Arch Chest Dis [Internet]. 2020Mar.26 [cited 2020Mar.27];90(1). Available from: <https://www.monaldi-archives.org/index.php/macd/article/view/1285>
- Linee Guida Cinesi sulla Gestione di COVID-19 Versione 7° Pubblicate in data 3/3/2020 dalla Commissione della Salute Nazionale della R.P.C. e dall'Amministrazione Nazionale della Medicina Tradizionale della R.P.C. Tradotto da Jinwei Sun
- Covid-19 come minimizzare il rischio di dispersione aerea durante supporto respiratorio. Gruppo di studio della Terapia Intensiva, webinar AIPO. Marzo 2020
- Linee guida sulla gestione terapeutica e di supporto per pazienti con infezione da coronavirus COVID-19. Edizione marzo2020. Società italiana di Malattie Infettive
- Yang Feng, Liu Ni, Wu Lulu, Hu Jieying, Su Guansheng, Zheng Zeguang Pulmonary rehabilitation guidelines in the principle of 4S for patients infected with 2019 novel coronavirus (2019-nCoV)
- Joint statement on the role of respiratory rehabilitation in the COVID-19 crisis: the Italian position paper. 2020; ITS-AIPO, ARIR e SIP