
Raccomandazioni per attività di fisioterapia a casa per i pazienti COVID19


In questo documento sono riportate alcune indicazioni pratiche per persone dimesse al domicilio o in quarantena per infezione da COVID19, che non possono essere seguite da un fisioterapista per un'attività riabilitativa personalizzata a casa.

Gli esercizi descritti hanno la finalità di mantenere/recuperare la forza dei principali gruppi muscolari, mantenere/ripristinare la normale capacità respiratoria dell'individuo sano e ritornare progressivamente alla vita quotidiana autonoma.


I sintomi che possono essere presenti durante l'infezione da COVID19 o durante la convalescenza sono:

- debolezza muscolare e senso di fatica con conseguente difficoltà ad alzarsi dal letto, a stare a lungo seduti, a camminare anche per brevi tragitti;
- dolore muscolare e articolare diffuso;
- senso d'affanno, fiato corto e diminuita efficacia della tosse;
- ansia, paura a riaffrontare la quotidianità.

Il trattamento di tali sintomi prevede:

- 
- allenamento fisico per mantenere i volumi polmonari, per ristabilire la forza e recuperare l'autonomia funzionale. Gli esercizi sono suddivisi su due livelli in base alle capacità funzionali residue del paziente, il livello 1 è dedicato a pazienti più gravi con maggior rischio di caduta e dispnea importante, il secondo livello per i pazienti con basso rischio di caduta e minore dispnea
(livello 1 <https://bit.ly/3aYcJl9>; livello 2 <https://bit.ly/2UZX0Ym>)
 - mantenere una buona alimentazione completa;
 - migliorare progressivamente il proprio stato di salute, riducendo l'ansia e la paura.
Se persistono ansia e paura chiedere sostegno contattando il Servizio di psichiatria e psicologia medica (SPPM) allo **091 815 6161**.

Indicazioni per l'allenamento fisico:

- 
- allenarsi almeno 10 minuti al giorno ed almeno 2 volte al giorno, incrementando progressivamente il tempo di allenamento e la frequenza;
 - migliorare l'allenamento in base alla tolleranza individuale, monitorando fatica, fiato, battito cardiaco e dolori di nuova insorgenza;
 - utilizzare la scala di BORG quando si eseguono gli esercizi per valutare lo sforzo. Tale scala valuta la percezione soggettiva dello sforzo in relazione all'esercizio praticato (pagina 2);
 - mantenere la fatica entro il punteggio 13 della scala di Borg;
 - in caso di affaticamento ridurre il ritmo o la quantità degli esercizi;
 - mantenere una frequenza respiratoria tra 15-20 atti minuto e una frequenza cardiaca inferiore ai 100 b/minuto;
 - evitare l'allenamento se la pressione arteriosa è inferiore a 90/60 mmHg o superiore a 140/90 mmHg;
 - se si possiede un pulsossimetro da dito mantenga dei valori di SO₂ > 93%;
 - in caso di insorgenza di dolori al petto con o senza irradiazione alle spalle o al braccio sinistro, senso di costrizione o affanno respiratorio, capogiri o visione offuscata, è necessario sospendere l'attività e parlarne con il proprio medico curante.

Scala di Borg

	Entità della fatica	Frequenza cardiaca massima	Segni e sintomi
	6. FATICA NULLA quando siamo seduti	50-80 battiti/minuto	Sono rilassato, parlo senza problemi e non sono sudato
	7. ESTREMAMENTE LEGGERO semplici movimenti da seduti		
	8.	//	
	9. MOLTO LEGGERO camminare rilassati	60-90 battiti/minuto	Aumenta il battito cardiaco e la frequenza respiratoria, ma non sudo e non fatico a parlare
	10.	//	
	11. LEGGERO riscaldamento blando		Comincio a sudare ma mi sento bene e posso conversare senza problemi
	12.	//	
	13. ABBASTANZA DURO intensità un po' impegnativa	80-100 battiti/minuto	Appena sopra la soglia del comfort, sudo ma riesco ancora a parlare
	14.	//	
	15. DURO intensità impegnativa	100-120 battiti/minuto	Posso ancora parlare ma mi manca un po' il fiato e sono decisamente sudato
	16.	//	
	17. MOLTO DURO intensità molto impegnativa	>120 battiti/minuto	Fatico a parlare perché in affanno e sono decisamente sudato
	18.	//	
	19. ESTREMAMENTE DURO intensità alta, difficile da mantenere		Posso mantenere quest'andatura solo per poco tempo
	20. SFORZO MASSIMALE intensità impossibile da mantenere		