

Raccomandazioni per attività di fisioterapia a casa

In questo foglio sono riportate alcune indicazioni pratiche per le persone dimesse, per un'attività riabilitativa a casa. Gli esercizi descritti hanno la finalità di riportarti progressivamente alla tua precedente autonomia e sono divisi in più livelli per permettere la personalizzazione in base alle tue potenzialità.

Personalizzerai con il fisioterapista il programma o all'uscita dall'Ospedale o durante colloqui telefonici dopo la tua dimissione.

Se vuoi contattarci tu scrivici a im.fisiatria2@asl1.liguria.it

I sintomi che puoi accusare dopo la guarigione da infezione da COVID19 sono:

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

Indicazioni generali:

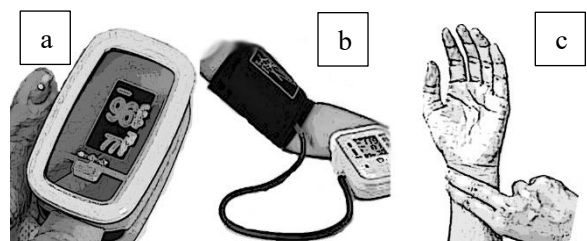
- mantenere una buona alimentazione completa;
- mantenere una buona attività diurna ed un corretto riposo notturno;
- se insorgessero difficoltà emotive ti consigliamo il sostegno del Servizio di Psicologia della ASL.

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 propria tolleranza individuale, monitorando fatica, fiato, battito cardiaco e dolori di nuova insorgenza secondo la scala di Borg allegata; Tale scala valuta la percezione soggettiva dello sforzo in relazione all'esercizio praticato;
- mantenere sempre la Vostra fatica entro il punteggio 13 della scala di Borg;
- in caso di affaticamento ridurre il ritmo o la quantità degli esercizi;
- 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.

Inoltre:

- se si possiede un pulsossimetro da dito (a) mantenete i valori a riposo di $SO_2 > 90\%$ se hai sopra 60aa o di $SO_2 > 95\%$ se hai sotto i 60aa ed una frequenza cardiaca inferiore ai 100 b/minuto (a, c);
- se possedete uno sfigmomanometro (b) evitare l'allenamento se la pressione arteriosa è inferiore a 90/60 mmHg o superiore a 140/90 mmHg a riposo;
- mantenere una frequenza respiratoria tra 15-20 atti al minuto durante gli esercizi.



	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		

Esercizi di funzionalità respiratoria Fase 1

Esercizio fr1: a bocca aperta in decubito laterale

Il paziente è girato sul fianco con un arto superiore appoggiato sopra la nuca.

Prendere aria dal naso profondamente e una volta arrivati alla massima espansione trattenere l'aria per circa due secondi e lentamente espirare (buttare fuori l'aria) a bocca aperta come per appannare un vetro.

Ripetere per 3 volte e riposarsi per circa 30" tra una ripetizione e l'altra quindi ripetere dal lato opposto.



Esercizio fr2: a labbra socchiuse in decubito laterale



Il paziente è girato sul fianco con un arto superiore appoggiato sopra la testa.

Prendere aria dal naso profondamente e una volta arrivati alla massima espansione trattenere l'aria per circa due secondi e lentamente espirare (buttare fuori l'aria) a labbra socchiuse come per spegnere le candeline di una torta.

Ripetere per 2 volte e riposarsi per circa 30" tra una ripetizione e l'altra, ripetere dal lato opposto.

Esercizio fr3: respiratorio con le braccia

In posizione supina a gambe piegate: fate una profonda inspirazione e contemporaneamente portate le braccia verso l'alto.

Mentre le braccia sono sollevate, trattenete al massimo il respiro e quando le braccia scendono espirate lentamente e profondamente.

Ripetere a braccia distese verso l'esterno.

Ripetere per 2 volte e riposarsi per circa 30" tra una ripetizione e l'altra.

ATTENTO A NON INARCARE LA SCHIENA, TIENILA SEMPRE

ADERENTE AL MATERASSO.



Esercizio fr4: espiratorio a bocca aperta



In posizione supina a gambe piegate. Prendere aria dal naso profondamente e una volta arrivati alla massima espansione trattenere l'aria per circa due secondi e lentamente espirare (buttare fuori l'aria) a bocca aperta come per appannare un vetro.

Esequire lo stesso esercizio a labbra socchiuse.

Ripetere per circa 3 volte e riposarsi per circa 30" tra una ripetizione e l'altra.

ORIENTA IL MENTO VERSO LO STERNO E STAI ATTENTO A NON INARCARE LA SCHIENA.

POTETE ESEGUIRE QUESTI ESERCIZI SE POTETE STARE SEDUTI.

Esercizio fr5: da seduto espirazione continua

Assumete una posizione seduta stabile, non flettere il capo in avanti. Procuratevi un foglio di carta assorbente e ponetelo all'altezza degli occhi. Prendete aria dal naso fino ad arrivare ad una massima espansione e lentamente soffiare cercando di mantenere il foglio orizzontale.



POTETE ESEGUIRE QUESTI ESERCIZI SE POTETE STARE SEDUTI SENZA APOGGIO.



Esercizio fr6: da seduto espirazione intermittente

Assumete la posizione seduta, allineati senza portare avanti il capo. Procuratevi un foglio di carta assorbente e ponetelo all'altezza degli occhi. Prendete aria dal naso fino ad arrivare ad una massima espansione e soffiare verso il foglio in maniera breve e intermittente fino ad esaurire l'aria incamerata.

Ripetere per 2 volte e riposarsi per circa 30" tra una ripetizione e l'altra. Se avete la possibilità, eseguite questo esercizio davanti ad uno specchio.

Esercizio fr7: espirazione «in bottiglia».

In posizione seduta (immagine): utilizzare una bottiglietta riempita con 5 cm di acqua (circa 4 dita) ed un tubo da 1 cm di diametro e lungo 80 cm.

Prendere aria lentamente e profondamente per 2-3 secondi con il naso e poi, soffiare lentamente per 6 secondi nel tubo immerso al fondo della bottiglia facendola gorgogliare SENZA FORZARE.

Ripetere come consigliato dal terapeuta.

Se c'è un accumulo di secrezioni eseguire qualche colpo di tosse per espettorare.

USATE UNA BOTTIGLIA DI PLASTICA, 5cm DI ACQUA, UN TUBO LARGO 1 CM (TIPO IL TUBO PER IMBOTTIGLIARE CHE TROVATE ANCHE IN FERRAMENTA) CON LUNGHEZZA NON OLTRE 80 CM. CAMBIATE L'ACQUA TUTTI I GIORNI!

POSTURE per l'esercizio fr7:

Fr7a: 2 VOLTE SUI FIANCHI 5 MINUTI PER FIANCO con l'altra mano dietro la nuca /vedi figura es fr1). Es: al MATTINO ed al POMERIGGIO 5 minuti fianco destro, 5 minuti fianco sinistro, ripetendo due volte.

Fr7b: Posizione prona almeno 1 ora al giorno facendo il più possibile esercizi respiratori come descritto senza la bottiglia. **L'INSPIRAZIONE DEVE ESSERE AMPIA MA NON FORZATA PER 3 SEC E L'ESPIRAZIONE PUO' DURARE massimo 6 SEC.**



Esercizio fr8: Respira camminando.

A) CAMMINO con INSPIRAZIONE AMPIA ed ESPIRAZIONE di 2 SECONDI.

Iniziate per 15 minuti per poi aumentare fino a 30 minuti anche in due volte al giorno.

SE INSORGESSE AFFATICAMENTO O FATICA A MANTENERE 2 SECONDI L'ESPIRAZIONE rallentare il passo o fermarsi continuando a fare 1 DENTRO 2 FUORI.

B) SCALE o movimenti con carico importante con INSPIRAZIONE AMPIA DA FERMI per 1 secondo e MUOVERSI DURANTE L'ESPIRAZIONE di 2 SECONDI.

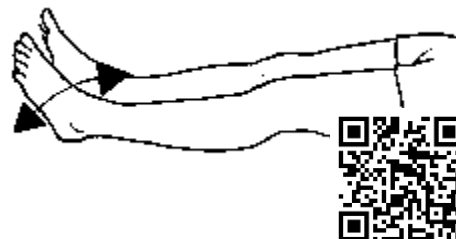
C) Piegarsi in avanti solo espirando.

Esercizi di Rinforzo Muscolare Fase 2

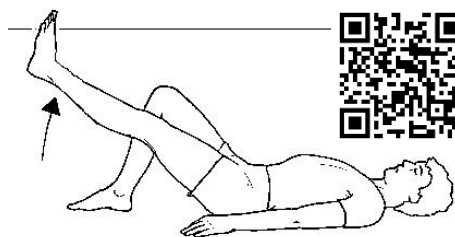
ESERCIZIO rm1: Flesso-estensione di caviglia

Disteso comodamente sul letto, braccia e gambe allungate, porta verso di te la punta dei piedi, poi abbassala.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.



ESERCIZIO rm2: Estensione di ginocchio



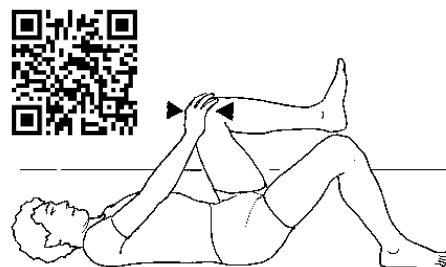
Disteso comodamente con le braccia allungate e le ginocchia piegate. Alza la gamba sinistra estendendo il ginocchio, quindi torna alla posizione di partenza. Ripeti il movimento per la gamba destra.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

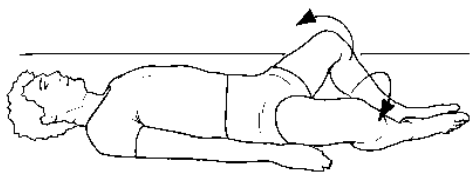
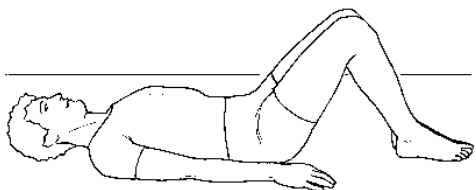
ESERCIZIO rm3: Flessione di anca

Disteso sul letto, ginocchia piegate. Avvicina il ginocchio al corpo sollevando il piede. Torna alla posizione di partenza e ripeti il movimento per la gamba sinistra.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.



ESERCIZIO rm4: Abduzione di anca



Disteso sul letto, braccia allungate, ginocchia piegate. Avvicina le gambe ed i piedi tra di loro quindi apri le gambe mettendo a contatto le piante dei piedi e torna alla posizione di partenza.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

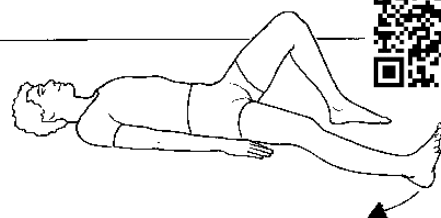
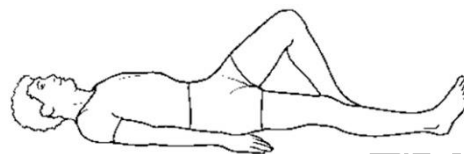
ATTENZIONE! ESERCIZIO NON ADATTO A CHI HA UNA PROTESI D'ANCA.

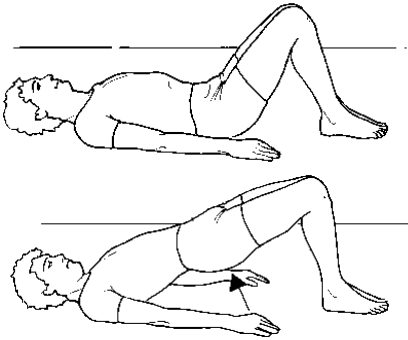
ESERCIZIO rm5: Abduzione di anca a gamba estesa

Disteso sul letto, braccia allungate, ginocchio sinistro piegato, allunga la gamba destra e portala all'esterno con il ginocchio esteso. Riportala all'interno alla posizione di partenza. Allunga la gamba sinistra e ripeti il movimento.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

ATTENZIONE! ESERCIZIO NON ADATTO A CHI HA UNA PROTESI D'ANCA.





ESERCIZIO rm6: Il ponte

Disteso, braccia allungate, piedi appoggiati, solleva leggermente il bacino come se facessi un piccolo ponte, poi lentamente ritorna alla posizione di partenza.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

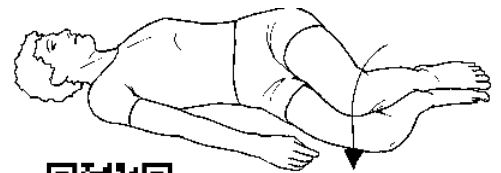


ESERCIZIO rm7: Rotazione del tronco da disteso

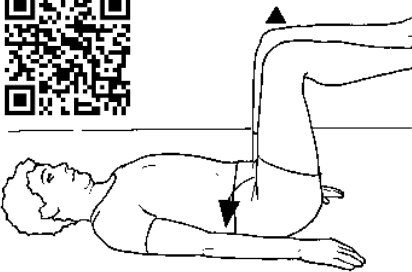
Disteso, braccia allungate, piedi appoggiati. Lascia cadere le gambe unite verso destra. Ritorna alla posizione di partenza. Lasciale cadere verso sinistra e ritorna.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

ATTENZIONE! ESERCIZIO NON ADATTO A CHI HA UNA PROTESI D'ANCA. SE HAI DOLORE NON LO FARE.



ESERCIZIO rm8: Flessione bilaterale dell'anca da supino



Disteso, braccia allungate, gambe piegate con piedi appoggiati. Porta le gambe piegate verso di te, alzando i piedi dal letto. Poi ritorna alla posizione iniziale.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

ATTENZIONE! SE È TROPPO FATICOLO ESEGUILO CON UNA GAMBA ALLA VOLTA NON ESAGERARE!

ESERCIZIO rm9: Prensione

Disteso, con le braccia allungate, gambe piegate con i piedi appoggiati sul letto. Apri e chiudi le mani.

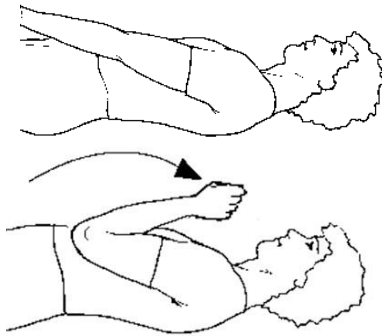
Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

ORIENTA IL MENTO VERSO IL TORACE.

STAI ATTENTO A NON INARCARE LA SCHIENA.



ESERCIZIO rm10: Flesso-estensione del gomito



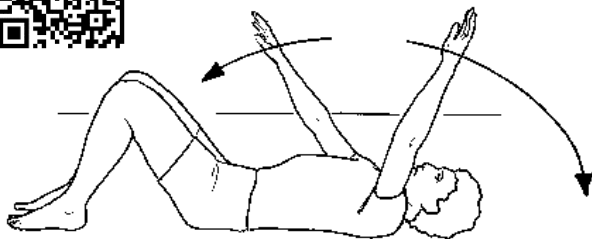
Disteso, con braccia allungate, le gambe piegate, con i piedi appoggiati sul letto. Piega il gomito destro poi mentre lo riallunghi, piega il gomito sinistro, e continua così alternando.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie,



**ORIENTA IL MENTO VERSO IL TORACE.
STAI ATTENTO A NON INARCARE LA SCHIENA.**

ESERCIZIO rm11: Elevazione di spalla



Disteso, braccia allungate, gambe piegate con i piedi appoggiati sul letto. Alza il braccio destro, portando la mano chiusa a pugno verso il cuscino. Ritorna indietro mentre porti il braccio sinistro verso il cuscino eseguendo un movimento alternato.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

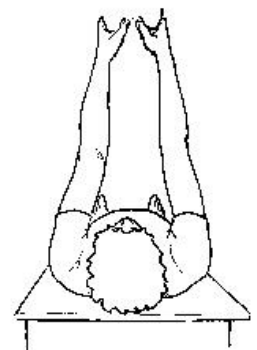
**ORIENTA IL MENTO VERSO IL TORACE.
STAI ATTENTO A NON INARCARE LA SCHIENA.**

ESERCIZIO rm12: Elevazione bilaterale a 90° della spalla

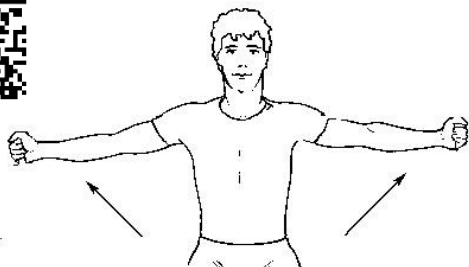
Disteso, braccia allungate, gambe piegate, piedi appoggiati a letto. Alza le due braccia con le mani aperte verso il soffitto, poi ritorna alla posizione di partenza.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

**ORIENTA IL MENTO VERSO IL TORACE.
STAI ATTENTO A NON INARCARE LA SCHIENA.**



ESERCIZIO rm13: Abduzione di spalla a 90°



Disteso, braccia allungate, gambe piegate piedi appoggiati sul letto, apri le braccia verso l'esterno senza forzare mantenendo i gomiti estesi, poi ritorna alla posizione di partenza.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie,

**ORIENTA IL MENTO VERSO IL TORACE.
STAI ATTENTO A NON INARCARE LA SCHIENA.**

Fase 3

ESERCIZIO rm14: Estensione della gamba

Siediti comodamente e assicurati di essere bene in equilibrio con il peso del corpo, distribuito sugli appoggi. Cerca se possibile, di appoggiare saldamente i piedi al suolo, e se preferisci appoggia le mani sulle cosce o sul letto, cercando di non afflosciare la schiena. Allunga il ginocchio sinistro davanti a te, poi piegalo nuovamente mentre allunghi il ginocchio destro.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

ESEGUI GLI ESERCIZI IN POSIZIONE SEDUTA IN PRESENZA DI UN FAMILIARE SE SEI APPENA STATO DIMESSO DALL'OSPEDALE.



ESERCIZIO rm15: Flessione d'anca da seduto

Seduto senza afflosciare la schiena, mani e piedi in appoggio. Alza leggermente la coscia destra dal piano del letto, poi ritorna in appoggio. Alza adesso la coscia sinistra e ritorna in appoggio.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

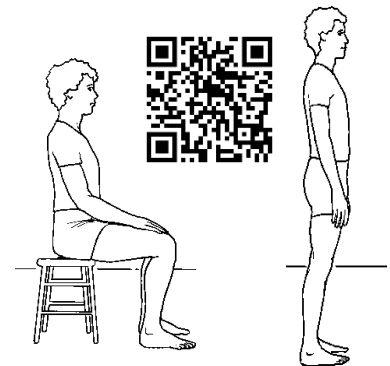
ESEGUI GLI ESERCIZI IN POSIZIONE SEDUTA IN PRESENZA DI UN FAMILIARE SE SEI APPENA STATO DIMESSO DALL'OSPEDALE.

ESERCIZIO rm16: In piedi

Seduto, con i piedi bene in appoggio sul pavimento e le mani appoggiate sulle cosce o sul letto. Prova ad alzarti in piedi non troppo velocemente, poi ritorna seduto sempre moderando la velocità.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

ESEGUI GLI ESERCIZI IN POSIZIONE ERETTA IN PRESENZA DI UN FAMILIARE.



ESERCIZIO rm17: Flessione dell'anca in posizione eretta

Sei in piedi in appoggio con la mano destra. Mantieni l'equilibrio con la gamba sinistra ed esegui piccole oscillazioni davanti e dietro con la gamba destra, in alternativa esegui movimenti lenti non ampi. Voltati e ripeti con l'altra gamba.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

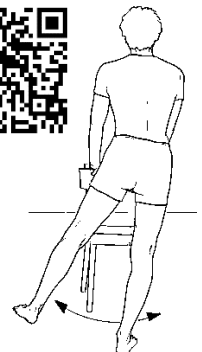
ESEGUI GLI ESERCIZI IN POSIZIONE ERETTA IN PRESENZA DI UN FAMILIARE.

ESERCIZIO rm18: Abduzione dell'anca in posizione eretta

In piedi, mani appoggiate al fondo del letto o ad una sedia. Mantieni l'equilibrio con la gamba destra. Esegui piccole oscillazioni in fuori con la gamba destra, in alternativa esegui movimenti lenti non ampi. Ripeti per la gamba sinistra.

Ripeti il movimento per 5-8 volte poi riposati per 30 secondi e ripeti un'altra serie.

ESEGUI GLI ESERCIZI IN POSIZIONE ERETTA IN PRESENZA DI UN FAMILIARE ESERCIZIO NON ADATTO A CHI HA UNA PROTESI D'ANCA.



Ulteriori esercizi (Fase 4) potranno esserti proposti dal fisioterapista durante il monitoraggio telefonico.