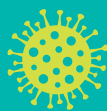


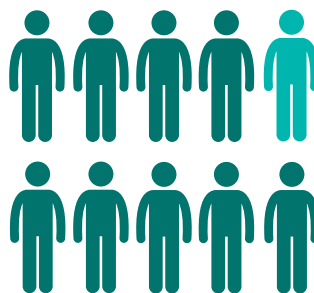
Cos'è il Long COVID?



World
PT Day
2021

Il Long COVID è stato definito in maniera preliminare come la presenza di segni e sintomi che si sviluppano durante o a seguito di una infezione da COVID-19 che per dura per 12 settimane o più.

Tipicamente, viene riferito come COVID-19 acuto fino a 4 settimane e cronico dalle 4 alle 12 settimane.



Quanto è diffuso il Long COVID?

1 su 10 casi manifesterà sintomi per un periodo di 12 settimane o più



Molte persone che convivono con la malattia era no precedentemente in salute ed in forma.



I bambini colpiti presentano sintomi da Long COVID in maniera simile agli adulti e con la stessa frequenza.

Il Long COVID colpisce sia persone ospedalizzate con covid acuto e sia persone che hanno superato la malattia stando a casa. I soggetti che hanno vissuto il COVID sia in maniera leggera che grave possono avere sintomi prolungati o sviluppare il Long COVID.

Il Long COVID è una malattia multisistemica; sono stati elencati oltre 200 sintomi che si manifestano in combinazioni variabili e possono oscillare in schemi sia prevedibili che imprevedibili di riacutizzazioni e remissioni.

Sintomi più comuni dopo 6 mesi:



esaurimento estremo (fatica)

esacerbazione dei sintomi post-sforzo (ESPS)



problemi di memoria e concentrazione (nebbia cerebrale)

Altri sintomi comuni:



fiato corto



dolore o senso di oppressione al petto



difficoltà a dormire (insonnia)



palpitazioni



vertigini



dolore muscolare



dolori articolari



depressione e ansia



tinnito, mal d'orecchi



sensazione di malessere, diarrea, mal di stomaco, perdita di appetito



febbre alta, tosse, mal di testa, mal di gola, alterazioni dell'olfatto o del gusto



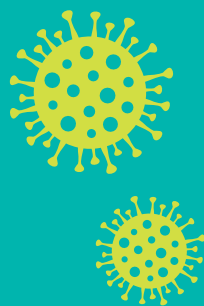
eruzioni cutanee

Non è stato ancora raggiunto un consenso su una definizione di Long COVID concordata a livello internazionale. Tuttavia, ci sono prove crescenti che il Long COVID è sia comune che debilitante. Sono stati fatti tentativi di caratterizzare il Long COVID come cronicità con coinvolgimento multisistemico associato a disabilità significativa.

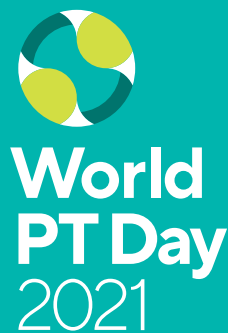


World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



La riabilitazione ed il Long COVID



Che cos'è la riabilitazione?

La riabilitazione è definita come un insieme di interventi per ottimizzare il funzionamento nelle attività quotidiane, supportare persone a riprendersi o ad adattarsi, a raggiungere il loro pieno potenziale e a consentire la partecipazione a scuola, a lavoro, nel tempo libero e altri aspetti significativi della vita.



Una riabilitazione sicura ed efficace è parte fondamentale del recupero.

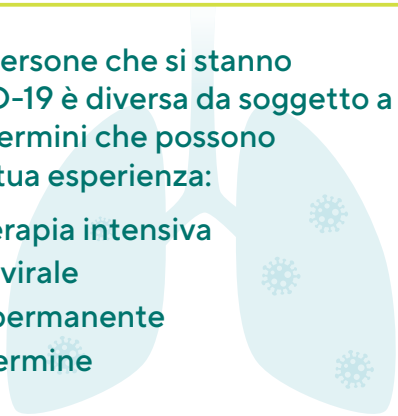
La riabilitazione per il Long COVID deve essere adattata all'individuo, a seconda dei suoi sintomi, dei suoi obiettivi e preferenze.



L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda che la riabilitazione per il Long COVID preveda un addestramento alle persone a riprendere le attività quotidiane in modo conservativo, ad un ritmo appropriato che sia sicuro e adeguato ai livelli di energia rispettando i limiti dei sintomi attuali, e lo sforzo non sia spinto al punto di affaticamento o al peggioramento dei sintomi.

La riabilitazione delle persone che si stanno riprendendo dal COVID-19 è diversa da soggetto a soggetto. Ecco alcuni termini che possono descrivere al meglio la tua esperienza:

- sindrome post-terapia intensiva
- stanchezza post-virale
- danno d'organo permanente
- COVID a lungo termine



Indipendentemente dai sintomi che avverti, il tuo fisioterapista ti tratterà nella tua unicità, e approfondirà le cause sottostanti prima di iniziare il trattamento.

Interventi riabilitativi efficaci per supportare l'autogestione dei sintomi possono includere:

- la progressione delle attività
- monitoraggio della frequenza cardiaca

Per esigenze rispondere al meglio ai tuoi bisogni, un fisioterapista lavorerà con altri professionisti della salute come parte del tuo programma di valutazione e riabilitazione. Possono essere eseguiti vari test per capire e trovare la causa di sintomi come:



affanno



sentirsi svenire o svenire



dolore al petto



vertigini



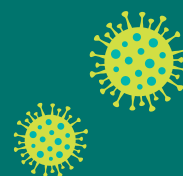
palpitazioni



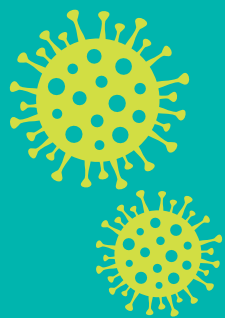
bassa saturazione di ossigeno



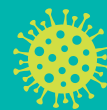
stanchezza



La prescrizione di esercizi nel Long COVID dovrebbe essere affrontata con cura per ridurre al minimo i rischi e garantire che i programmi di esercizio diano benefici piuttosto che peggiorare i sintomi dell'individuo. La riabilitazione dovrebbe mirare a prevenire la desaturazione di ossigeno sotto sforzo. Un fisioterapista specializzato in fisioterapia respiratoria può aiutare in caso di iperventilazione e disturbi del pattern respiratorio. **La Graded exercise therapy (GET) non deve essere utilizzata, in particolare quando è presente un'esacerbazione dei sintomi post-sforzo.**



Affaticamento ed esacerbazione dei sintomi post-sforzo



World
PT Day
2021

FATICA

La fatica è una sensazione di **estrema stanchezza** ed è il sintomo più comune di Long COVID. Esso:

- non è facilmente alleviato dal riposo o dal sonno
- non è il risultato di un'attività insolitamente difficile
- può limitare il funzionamento nelle attività quotidiane
- ha un impatto negativo sulla qualità della vita



ESPS

L'**esacerbazione dei sintomi post-sforzo (ESPS)** è un esaurimento disabilitante e spesso ritardato, sproporzionato rispetto allo sforzo compiuto. A volte viene descritto come un "crash". L'attività che può innescare questo peggioramento dei sintomi può essere qualcosa che prima era facilmente tollerato, come ad esempio:



- un'attività quotidiana (es. una doccia)
- un'attività sociale
- camminare (o altro esercizio)
- leggere, scrivere o lavorare alla scrivania
- una conversazione carica di emozioni
- trovarsi in un ambiente ad alto impatto sensoriale (es. musica ad alto volume o luci lampeggianti)

Molti dei sintomi sperimentati da coloro che vivono con il Long COVID sono molto simili a quelli dell'encefalomielite mialgica (EM/sindrome da stanchezza cronica (SSC)).

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda che la riabilitazione per il Long COVID preveda un addestramento delle persone a riprendere le attività quotidiane in modo conservativo, a un ritmo appropriato che sia sicuro adeguato ai livelli di energia rispettando i limiti dei sintomi attuali, e lo sforzo non sia spinto al punto di affaticamento o al peggioramento dei sintomi.



La **ESPS** è più spesso **innescata dall'attività fisica** e dall'esercizio. Quasi il **75% delle persone** che vivono con il Long COVID sperimenta ancora la **ESPS dopo 6 mesi**.

I sintomi aggravati dallo sforzo possono includere:

- affaticamento/esaurimento invalidante
- disfunzione cognitiva o "nebbia cerebrale"
- dolore
- affanno
- palpitazioni
- febbre
- disturbi del sonno
- intolleranza all'esercizio



I sintomi in genere peggiorano da **12 a 48 ore dopo** l'attività e possono durare per giorni, settimane o addirittura mesi.

Il tuo fisioterapista può guidarti nel "pacing" come strumento di gestione dell'attività che viene utilizzato anche con successo per le persone con ME/CFS per prevenire l'attivazione della **ESPS**.



STOP! Non cercare di superare i tuoi limiti. Lo sforzo eccessivo può danneggiare il tuo recupero.



RIPOSO come tua strategia di gestione più importante. Non aspettare di sentire i sintomi per riposare.



COMPONI le tue attività quotidiane e le attività cognitive. Questo è un approccio sicuro per navigare tra i trigger e i sintomi.

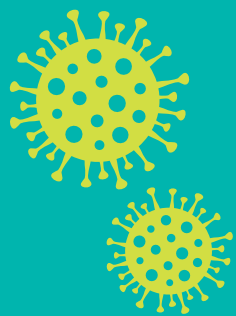
L'attività fisica e l'esercizio richiedono cautela in quanto strategie di riabilitazione tra le persone con long COVID e con sintomi persistenti di dispnea sproporzionata da sforzo, battito cardiaco eccessivamente elevato (tachicardia) e/o dolore toracico.

La Graded exercise therapy (GET) non deve essere utilizzata, in particolare quando è presente un'esacerbazione dei sintomi post-sforzo.



World
Physiotherapy

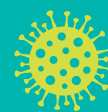
www.world.physio/wptday



Come usare il pacing con il tuo fisioterapista



World
PT Day
2021



Il pacing è una strategia di autogestione durante l'attività finalizzata a evitare l'esacerbazione dei sintomi post-sforzo (ESPS). Col pacing fai meno attività di quelle per le quali avresti le energie, facendo attività brevi e riposando spesso.

Scopri la tua riserva/serbatoio di energia

1

- La tua riserva di energia è la quantità di energia che hai ogni giorno – questa varierà – è quindi meglio trovare il tuo livello di base utilizzando un diario delle attività e dei sintomi. Il tuo "livello di base" è ciò che puoi fare abbastanza facilmente in una giornata positiva ed è il massimo che potresti fare in una giornata negativa.
- Dovresti sempre mirare a lasciare un po' di energia alla fine dell'esercizio – fermati prima di sentirti stanco.



Scopri quanta energia hai

2

Il tuo diario delle attività e dei sintomi dovrebbe iniziare a mostrare alcuni schemi ricorrenti. Ora puoi ridurre o modificare i tuoi livelli di attività in modo da non attivare l'esacerbazione dei sintomi post-sforzo (ESPS) o il cosiddetto "crash". Il diario ti aiuterà a trovare un livello di attività che puoi mantenere sia nei giorni positivi che in quelli negativi, a meno che tu non abbia una ricaduta. Impara a riconoscere i primi segni di ESPS e inizia immediatamente a fermarti, riposarti, adattare il ritmo per evitare un "crash".



Impara a pianificare le tue attività

3

- **Dai priorità** a ciò che devi fare realmente in un giorno o in una settimana. Domandati se tutte le attività sono necessarie. Può farle qualcun altro? Posso modificare l'attività in modo da renderla più facile per me?
- **Pianifica** le tue principali attività prioritarie per la giornata. Pianifica il tuo tempo di riposo in modo che la giornata sia scandita.
- **Scomponi**: suddividi la tua attività in attività più piccole e più gestibili con pause di riposo.
- **Goditela**: dedica un po' di energia alle cose che ti piacciono per contribuire a migliorare la qualità della tua vita.



Scopri come risparmiare energia

4

- Impara a dire di no.
- Evita la tentazione di "fare ancora un altro po'".
- Modifica le tue attività per consumare meno energia.
- Prendi scorciatoie e chiedi aiuto.



5

Impara a riposare tra le attività

- Riposo significa una attività assolutamente minima e poca o nessuna stimolazione mentale.
- Durante i periodi di riposo, evita attività che possono essere stimolanti, come TV e social media.
- Prova invece alcuni esercizi di meditazione e/o respirazione.



Potrò mai fare di più?



- Quando i tuoi sintomi migliorano, esplorerai meno debolezza e affaticamento. Lavora con il tuo fisioterapista per scoprire come aumentare i livelli di attività in modo molto graduale, ad esempio eseguire un esercizio di rinforzo del core o aumentare del 10% le distanze di una passeggiata.
- Sii realistico e cerca di adattarti: cerca di creare una routine settimanale, ma accetta che alcuni giorni avrai bisogno di più riposo di altri ed evita i fattori scatenanti.
- Concentrati sui tuoi risultati invece che sui sintomi o su ciò che non hai raggiunto.

Monitoraggio della frequenza cardiaca

Il tuo fisioterapista può insegnarti come misurare la frequenza cardiaca. Prendi la frequenza cardiaca ogni mattina prima di alzarti dal letto. Mantenere la frequenza cardiaca entro un range di più o meno 15 battiti al minuto rispetto alla media settimanale dovrebbe ridurre il rischio di ESPS.

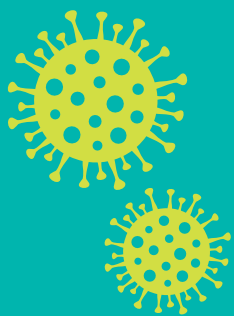


La gestione o scomposizione delle attività è verosimilmente il modo più sicuro ed efficace per la gestione della fatica e dell'esacerbazione dei sintomi post-sforzo (ESPS). Il monitoraggio della frequenza cardiaca è verosimilmente un intervento sicuro ed efficace per la gestione della fatica e della ESPS. **La Graded exercise therapy (GET) non deve essere utilizzata, in particolare quando è presente un'esacerbazione dei sintomi post-sforzo.**

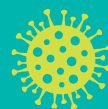


World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



Esercizi respiratori



World
PT Day
2021

Gli esercizi respiratori possono aiutare i tuoi polmoni a riprendersi dopo il COVID-19. Oltre ad aiutarti ad affrontare i sentimenti di ansia e stress, gli esercizi respiratori possono aiutare a ripristinare la funzionalità del diaframma e aumentare la capacità polmonare. La respirazione dovrebbe essere tranquilla e senza sforzo: se riesci a sentire il tuo respiro, forse stai lavorando troppo duramente.

Un fisioterapista può guidarti attraverso i seguenti esercizi.

1

Esercizio di respirazione a pancia in su

Sdraiati a pancia in su e piega le ginocchia in modo che la pianta dei piedi poggi sul letto.

2

Esercizio di respirazione a pancia in giù

Sdraiati a pancia in giù e appoggia la testa sulle mani per lasciare spazio alla respirazione.

3

Esercizio di respirazione da seduti

Siediti sul bordo di un letto o su una sedia robusta.

4

Esercizio di respirazione in piedi

Stai in piedi e metti le mani all'altezza dello stomaco.

- Metti le mani all'altezza o ai lati dello stomaco.
- Tieni la bocca chiusa per tutto il tempo.
- Inspira delicatamente attraverso il naso fino a sentire lo stomaco sollevarsi/espandersi.
- Non è necessario inspirare fino in fondo, risparmia i respiri più profondi per l'attività.
- Mentre espiri, lascia che l'aria esca dolcemente dai polmoni; non devi spingere o forzare l'uscita dell'aria. Senti la tensione diminuire mentre espiri.
- Ripeti per un minuto.

5

Sbadigliare con un esercizio di respirazione sorridente

- Siediti a bordo letto o su una sedia robusta.
- Porta le braccia in alto e fai un grande sbadiglio allungandoti.
- Abbassa le braccia e finisci sorridendo per tre secondi.
- Ripeti per un minuto.

Questo esercizio incorpora movimento e respirazione profonda, che aiuta ad aumentare la coordinazione e a rafforzare le braccia e le spalle. Inoltre, allunga i muscoli del torace per dare spazio al diaframma per espandersi.

6

Esercizio di respirazione sonora

- Siediti a bordo letto o su una sedia robusta.
- Metti le mani all'altezza o ai lati dello stomaco.
- Con le labbra chiuse, inspira delicatamente attraverso il naso e senti lo stomaco che si solleva/espande.
- Una volta che i tuoi polmoni sono pieni, tieni le labbra chiuse ed espira sonoramente mentre emetti il suono "hmmmmmm". Nota come le tue mani si abbassano di nuovo.
- Di nuovo, inspira attraverso il naso, quindi espira attraverso il naso mentre canticchi.
- Ripeti per un minuto.

Queste informazioni sono state adattate dalle seguenti fonti:

www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;
www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

Non iniziare gli esercizi e contatta il tuo medico se hai: febbre, respiro corto o difficoltà a respirare a riposo, dolore toracico o palpitazioni, nuovo gonfiore alle gambe.

INTERROMPERE immediatamente l'esercizio se sviluppi uno dei seguenti sintomi: vertigini; mancanza di respiro più del solito; dolore al petto; pelle fredda e umida; stanchezza eccessiva; battito cardiaco irregolare; tutti i sintomi che consideri un'emergenza.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday