

ESEMPI DI ESERCIZI POST-COVID

Respiratori

prima di iniziare, osservare dove e come respira il paziente. Talvolta può essere utile che l'operatore/terapista prenda lo stesso ritmo del paziente per sentire sulla propria pelle cosa vuol dire respirare in quel modo.

- A) Mettere le mani sulle arcate costali e seguire il respira del paziente, solo in un secondo tempo aiutare l'espiazione, ossia abbassare la gabbia toracica e prolungare leggermente l'espiazione con una certa pressione. Dato che la frequenza è rapida, farlo solo con ogni seconda espiazione.



La stessa manovra viene fatta, mettendo le mani accanto allo sterno.

Per far rilassare il paziente è importante la NOSTRA CALMA, TRANQUILLITA' e SILENZIO.

Dopo ca. 5 minuti, massaggiare e muovere i tessuti della gabbia toracica e negli spazi intercostali, aiutare a muovere/staccare i vari strati, si aumenta così l'iperemia che facilita una migliore espansione della gabbia toracica.

- B) Successivamente 10 minuti di esercizi che evitano una iperventilazione ed aiutano ad agganciare meglio il diaframma alla parete addominale.
- Mani dietro la nuca, avvicinare il gomito al ginocchio opposto (gambe flesse – piedi appoggiati) e cambiare;
 - Entrambi i gomiti in direzione delle ginocchia;
 - Mani sempre dietro alla nuca e fare un po' di giri di bicicletta prima con una gamba poi con l'altra.
 - allungare verso l'alto un gomito durante l'ispirazione e rilasciare nell'espiazione – farlo solo ogni secondo ciclo respiratorio per non avere un effetto "pompa";
 - Stessa cosa con l'altro gomito --- e ripetere da ogni parte per ca. 6 volte;
 - mettersi tranquillo disteso con le braccia vicino al corpo e concentrarsi sul proprio respiro, sentendo che la gabbia toracica si muove e si espande.



Da seduti

mani appoggiate indietro a ca. 10 cm di distanza dalla parte gluteale.

- Tirare le spalle indietro durante l'ispirazione e rilasciarsi e mollare nell'espiazione.

Alzarsi in piedi e camminare per ca. 2-3 minuti per poi distendersi di nuovo, chiudere gli occhi e rilassarsi.

Eeguire gli esercizi sopra indicati due volte al giorno, mattina e pomeriggio

C) Mettersi su un fianco, gambe flesse sia a livello delle anche che delle ginocchia (90°)

- Il braccio sovrastante si alza in elevazione e leggera abduzione, ossia "srotolando" il muscolo pettorale maggiore. L'operatore / terapeuta massaggia e muove tutto il tessuto dell'emitorace che sta sopra.
- Il terapeuta mette le mani sull'emitorace di sopra e segue la respirazione del paziente, - e come nella parte A) prolunga l'espiazione con lieve pressione (solo ogni 2^a espiazione)
- Poi il terapeuta tiene la parte del M. pettorale fermo e muove a colpetti la gabbia toracica, con lieve pressione, in avanti/indietro.
- Si chiede al paziente di allungare il braccio con ogni 2^a inspirazione ed afflosciarsi con l'espiazione.
- Muovere il braccio in avanti finché la mano tocca le ginocchia, ritornare (5/6 volte).
- Cercare di staccare le ginocchia di poco dalla superficie.



Mettersi di nuovo disteso sulla schiena, chiudere gli occhi, e con ogni espiazione fare "ssssssssssss" senza premere e senza sforzo.

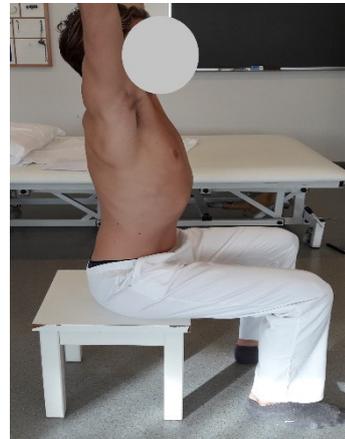
Sedersi, braccia estese ed extra ruotate vanno in appoggio indietro, tirare le spalle indietro ispirando, rilasciare espirando (farlo con ogni 2^a ciclo respiratorio).

Alzarsi e davanti al lettino fare flessione sulle ginocchia squat per 10 x

La stessa sequenza viene fatto poi di pomeriggio, andando sul fianco opposto

D)

- Seduto normalmente o a cavalcioni su una panchina: alzare le due braccia in alto, per poi andare ad appoggiarsi sulla panca o sulle proprie ginocchia ritornare in alto e ripetere 5/6 volte



- andare lateralmente giù a dx con la mano dx , poi stessa cosa verso sn. (5/6 volte ogni parte)
- sollevare il sedere di poco (5/6 volte)
- cantare prima piano poi più forte

Si deve sapere che i vari gradi A / B / C / D devono essere fatti 2 x al giorno proseguendo dal A al B dopo 3 giorni, dal B al C al D dopo altri 3 giorni. Altresì: gli esercizi sono indicati a ca. 5/6 volte ma si dovrebbe arrivare il 3° giorno a 10.

Dal lato psicologico si deve sapere che OGNI brutta esperienza necessita di un po' di tempo per essere "dimenticata" – o essere "accettata"