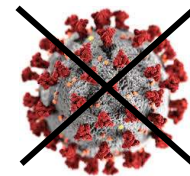
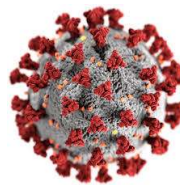


RIABILITAZIONE POST COVID



DICEMBRE 2020

Come regalo di Natale o per festeggiare la SPERANZA, abbiamo elaborato un riassunto con protocollo per i pazienti che sono usciti dal Covid. La situazione generale dei pazienti, familiari e della comunità ormai è di disorientamento e paura, ma c'è sempre una via di uscita.

Da varie parti del mondo arrivano le descrizioni della sindrome post-covid, che può durare settimane se non mesi ed i sintomi descritti sono:

- grande stanchezza;
- dolori articolari e muscolari;
- poca concentrazione;
- difficoltà respiratorie.

1° VALUTAZIONE

(A paziente disteso)

- Misurare la saturazione
- Misurare la pressione sanguigna
- Osservare la respirazione:
verso quale parte si dilata la gabbia toracica – sternale, costale o addominale (si misura la circonferenza, sempre nello stesso punto, a riposo, a massima inspirazione e massima espirazione e si annota)
- Osservare: ritmo /velocità
- Far dire al paziente una frase predefinita – sempre la stessa – con almeno 10 parole e segnare in quale punto il paziente riprende fiato (/)
- Camminare 30 metri e segnare il tempo ed il numero di passi.

Nella seconda parte:

- valutare il range articolare di tutte le articolazioni (incluso il rachide vertebrale)
- valutare la forza muscolare
- valutare i tessuti, soprattutto quelli della gabbia toracica.

La VALUTAZIONE si ripete ogni 10 giorni per un mese (se non ci sono risultati soddisfacenti si prosegue).

Tutti i dati raccolti devono essere annotati con i relativi valori su un foglio/scheda e aggiornati. La riabilitazione proseguirà finché non si raggiungerà la resistenza nel tempo, -- ossia il ritmo di respirazione normale che ognuno di noi ha nella vita quotidiana (scale – distanza - tempo).

RESPIRAZIONE Che cos'è?

E' la funzione che ci permette di dare ossigeno al nostro corpo

E' divisa in due fasi:

- INSPIRAZIONE \longrightarrow L'aria entra nel corpo
- ESPIRAZIONE \longrightarrow L'aria esce dal corpo

GLI ORGANI DELLA RESPIRAZIONE

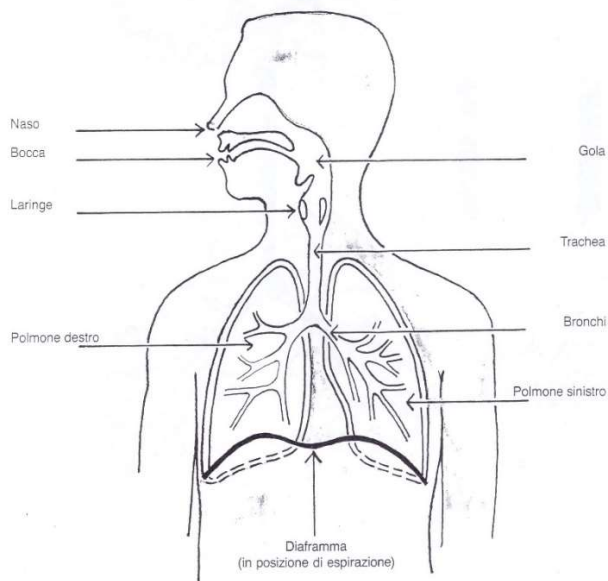
Si distinguono:

Le vie respiratorie superiori

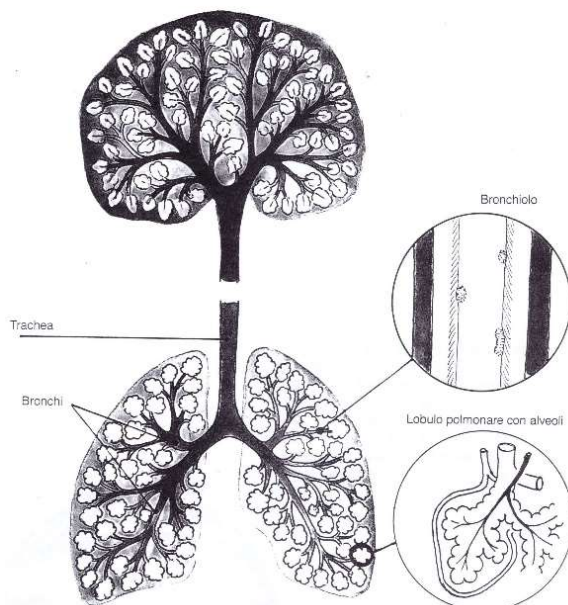
NASO
GOLA
LARINGE

Le vie respiratorie inferiori (albero bronchiale)

TRACHEA
BRONCHI
BRONCHIOLI
ALVEOLI



L'albero bronchiale



Come il tronco di un albero si divide in piccoli rametti, così le vie respiratorie si ramificano nei polmoni dalla trachea fino ai bronchioli più fini.

Alle foglie dell'albero corrispondono, nei polmoni, i lobuli polmonari con gli alveoli (vescicoli polmonari)



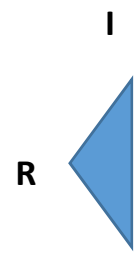


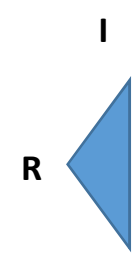
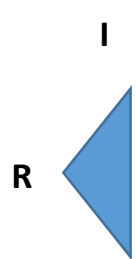
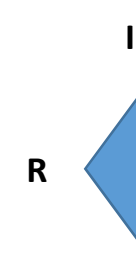
VALUTAZIONE RESPIRATORIA

NOME E COGNOME :

ETA' :

PROFESSIONE :

Data:

	1° GIORNO	10° GIORNO	20° GIORNO	1 MESE
SATURAZIONE Sp O2 (a riposo)				
BATTITI AL MINUTO Bpm (a riposo)				
PRESSIONE ARTERIOSA PA (a riposo)				
FREQUENZA RESPIRATORIA Fr (a riposo)				
Misurazione toracica (1) . sternale	I  E	I  E	I  E	I  E
. costale	I  E	I  E	I  E	I  E

.addominale				
Test della lettura (2)				
Test del cammino (3)				
Note (4)				

- (1) Con paziente supino misurare le circonferenze a livello sternale, costale e addominale a riposo, a massima inspirazione e a massima espirazione e segnare il valore dell'escursione totale e parziale.
I = Massima Inspirazione
R = Riposo
E = Massima Espirazione
- (2) Consiste nel leggere una frase e segnare i punti in cui il paziente deve fermarsi per inspirare.
Esempio: MI CHIAMO GIUSEPPE ROSSI HO 50 ANNI / ED ABITO A QUINTO DI TREVISO / CON LA MIA FAMIGLIA. / sono i punti nei quali il paziente deve riprendere fiato
- (3) Segnare i metri percorsi in un minuto ed il numero di passi
- (4) Osservazioni su tutto ciò che si discosta dalla normalità (pause fra inspirazione/ espirazione, colorito alterato delle mucose...)

VALUTAZIONE ARTICOLARE

Nelle relative caselle indicare "N" per la norma, "L" limiti ed in quale movimento (se dovessero esserci problemi occorre mettere i gradi esatti dei vari limiti)

VALUTAZIONE ARTICOLARE	1° GIORNO	10° GIORNO	20° GIORNO	1 MESE
MOBILITA' DEL CAPO				
MOBILITA' DEL RACHIDE TORACICO				
ARTO SUPERIORE (BRACCIO)				
ARTO INFERIORE				

TESSUTI: (soprattutto del collo e della gabbia toracica)

viscosità normale, alterato, adeso ed in quale distretto

TESSUTI	1° GIORNO	10° GIORNO	20° GIORNO	1 MESE
VISCOSITA' NORMALE				
ALTERATO				
ADESO E IN QUALE DISTRETTO				
NOTE				

FORZA MUSCOLARE

La forza viene valutata da 0 a 5 (0 = incapacità di attivazione 3 normale 5 ampiezza normale e contro resistenza)

Inserire nelle caselle relative alle date i vari deficit

FORZA MUSCOLARE	1° GIORNO	10° GIORNO	20° GIORNO	1 MESE
MUSCOLI DEL TRONCO PARTE ADDOMINALE PARTE DORSALE O PARAVERTEBRALI				
TRICIPITE / BICIPITE BRACHIALI				
AVANBRACCIO / MANO				
GLUTEI MAX/ MEDIO E MINIMO				
QUADRICIPITE				
FLESSORI DEL GINOCCHIO				
PIEDI = CAMMINARE SULLE PUNTE CAMMINARE SUI TALLONI				

LA TERAPIA DEVE ADATTARSI ALLA SINGOLA PERSONA, ALL'ETA' ED ALLE PROPRIE ASPETTATIVE.

- A) 10 Min. di ginnastica generica per tutto il corpo;
- B) 10 Min. di ginnastica respiratoria (ritmo – velocità – volume - direzione);
- C) 10 Min. di esercizi da seduto ed in stazione eretta;
- D) 10 Min. di esercizi respiratori.

Nell'arco di un mese gli esercizi devono diventare più difficili per aumentare l'allenamento e la resistenza.

Solo se un paziente riesce a svolgere certi lavori e la resistenza è tale che possa affrontare la vita quotidiana senza "affanno" e con relativa fatica, può essere dimesso dalla terapia.

BUON RECUPERO!! C'E LA FARETE!!

Elisabeth Muller