

SUGGERIMENTI PER ESERCIZI MUSCOLARI E RESPIRATORI PER PAZIENTI COVID-19 IN DIMISSIONE

UOSD Malattie Infettive COVID- Ospedale Giovanni Paolo II- Azienda Sanitaria Provinciale di Ragusa
Direttore: Dott.^{ssa} Maria Antonietta Di Rosolini

Equipe Multidisciplinare Medici COVID Malattie Infettive:

Andrea Calabrese, Antonio Di Paola (Spec. Fisiatria)
Antonio Zocco Pisana (Spec. Pneumologia)
Fiorenza Cascone, Anna Famà, Gemma Fuduli, Giancarlo Gambuzza, Sergio Mavilla (Spec. Infettivologia)
Francesca Marino (Spec. Reumatologia)
Emiliano Giangreco, Carlo Puglisi (Spec. Gastroenterologia)
Claudia Calì (Spec. Urologia)
Carmelo Giancarlo Botto, Mirko Rosario Leone (Spec. Otorinolaringoiatria)
Federica Angelone, Federico Sapienza (Medici per emergenza COVID)

Coordinatori infermieristici:

Agata Bocchieri, Carlo Piluso

Gli esercizi di rinforzo muscolare e respiratori sono pensati per ristabilire un corretto equilibrio muscolo-scheletrico e per mantenere i volumi polmonari. La loro utilità serve a rendere più rapido il recupero verso le normali attività della vita quotidiana. Gli esercizi descritti non hanno la finalità di sostituire le prestazioni riabilitative, sono d'ausilio ed integrazione nella presa in carico riabilitativa della persona in fase di remissione.

ATTENZIONE:

NON PUO' FARE ESERCIZI (IN ASSENZA DI VALUTAZIONE MEDICA SPECIALISTICA E DI SUPERVISIONE DI UN FISIOTERAPISTA) CHIUNQUE PRESENTI UNA DELLE SEGUENTI CONDIZIONI:

- CARDIOPATIA ISCHEMICA (INFARTO NEGLI ULTIMI TRE MESI)
- ARITMIE (PATOLOGIA CARATTERIZZATA DA FIBRILLAZIONE, PALPITAZIONI)
- IPERTENSIONE NON CONTROLLATA
- PERMANENTE GRAVE INSUFFICIENZA VENTILATORIA

L'allenamento dovrà durare almeno 5 minuti al giorno

Bisogna incrementare la durata in basa alla propria tolleranza alla fatica

Rallentare se si è stanchi

Gli esercizi da seduto ed in piedi vanno eseguiti con la supervisione di una persona.

ESERCIZI DI RINFORZO MUSCOLARE

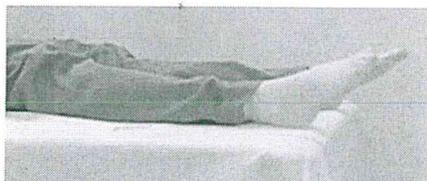
Esercizio 1

Flesso-estensione di caviglia

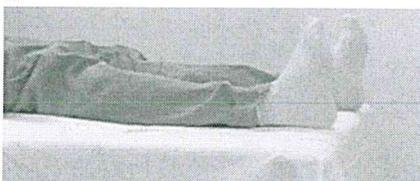
Disteso comodamente sul letto, braccia e gambe allungate, porta verso di te la punta dei piedi, poi abbassala.

Ripeti il movimento per 5 volte poi riposati e ripeti per altre 5 volte.

1



2



Esercizio 2

Estensione di ginocchio

Disteso comodamente con le braccia allungate e le gambe leggermente piegate, con un cuscino sotto le ginocchia, estendi il ginocchio destro sollevando la gamba dal letto.

Lascia che si pieghi nuovamente mentre estendi il ginocchio sinistro.

Ripeti il movimento per 5 volte poi riposati per 30" e ripeti per altre 5 volte.



Esercizio 3

Flessione di anca

Disteso sul letto, piega una gamba appoggiando il piede, poi piega anche l'altra allo stesso modo. Avvicina il ginocchio al torace sollevando il piede, poi torna alla posizione di partenza.

Ripeti il movimento per 5 volte con l'arto sinistro e 5 volte con quello destro.

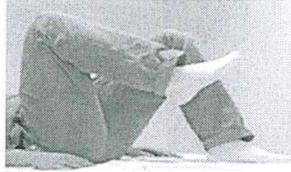
1



2



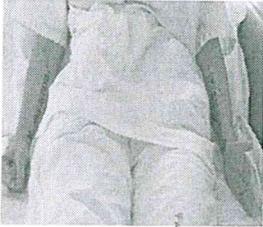
3



Disteso a letto con lo schienale sollevato

Esercizio 4

Disteso a letto e braccia lungo i fianchi. Ben appoggiato allo schienale apri e chiudi a pugno le mani, in modo alternato prima la destra poi la sinistra. Ripeti 5 volte per mano.



Poi porta a mano destra a pugno verso la spalla piegando il gomito, torna alla posizione di partenza. Ripeti lo stesso esercizio con il braccio sinistro. Ripeti 5 volte per braccio.



Esercizi da seduto con le gambe fuori dal letto

Esercizio 4

Schiena dritta, solleva un braccio verso l'alto fin dove riesci. Alterna prima un braccio, poi l'altro. Ripeti per 5 volte per mano



Esercizio 5

Schiena dritta, appoggia le mani al letto, solleva la coscia destra dal letto, poi torna alla posizione di partenza tenendo il ginocchio piegato. Alterna la gamba destra e poi la sinistra. Ripeti per 5 volte per gamba.



ESERCIZI RESPIRATORI

Esercizio 1

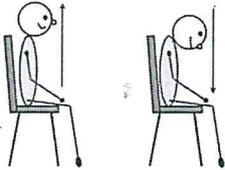
Capo eretto e busto ben appoggiato allo schienale della sedia

Inspirare l'aria con il naso fino a riempire i polmoni

Espirando lentamente l'aria a labbra socchiuse, flettere il capo in avanti.

Ripetere l'esercizio, flettendo questa volta il capo all'indietro durante l'espiazione.

Ripetere l'intero ciclo avanti-indietro per 5 volte

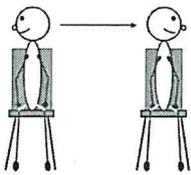


Mani incrociate sull'addome

Inspirare l'aria con il naso fino a riempire i polmoni

Espirando lentamente l'aria a labbra socchiuse ruotare il capo verso destra e poi ripetere l'esercizio ruotando il capo verso sinistra.

Ripetere l'intero ciclo destra-sinistra per 5 volte

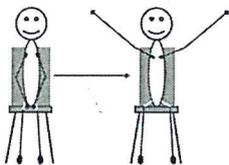


Esercizio 2

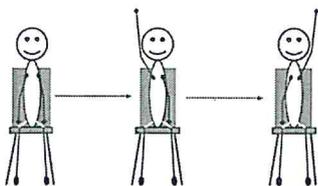
Mani incrociate sull'addome

Inspirazione profonda fino a riempire i polmoni, espirare lentamente a labbra socchiuse portando le braccia tese in alto e all'esterno, poi tornare alla posizione di partenza.

Ripetere il ciclo 5 volte.



Ripetere lo stesso esercizio per 5 volte portando in alto il braccio destro, tornare alla posizione di partenza, portando in alto il braccio sinistro e ritorno alla posizione di partenza.



L'equipe della UOSD Malattie Infettive ringrazia per l'attenzione e vi augura un buon recupero.