

REGIONE DEL VENETO



ULSS4
VENETO ORIENTALE

ULSS 4 “Veneto Orientale”
Dipartimento Riabilitazione Ospedale-Territorio
UU.OO.CC. Medicina Fisica e Riabilitazione
PP.OO. San Donà di P. - Jesolo - Portogruaro



SI TORNA A CASA !

Programma di esercizi post ricovero per Covid-19

Questo programma è stato ideato per i pazienti che, al termine del periodo di ricovero per avere contratto il virus Sars-CoV 2, non sono ancora in grado di riprendere le attività della loro vita quotidiana a causa del precoce affaticamento.



ATTENZIONE!

Non eseguire questi esercizi se sono presenti queste condizioni:

- . difficoltà a respirare
- . febbre
- . dolore al petto
- . malessere generale
- . frequenza cardiaca iniziale uguale o superiore ai 120 battiti per minuto (bpm)

Interrompere l'attività nel caso compaiono i seguenti sintomi:

- . vertigine
- . aumento eccessivo della frequenza cardiaca (FC > 40% rispetto all'iniziale)
- . saturazione (SpO₂) inferiore al 94%
- . eccessivo affaticamento
- . dolore al petto

MATERIALE NECESSARIO

- saturimetro
- letto
- sedia
- foglio di carta
- bastone
- tavolo
- gradino

PER INIZIARE RILEVA I VALORI CON IL SATURIMETRO:

La saturazione (SpO₂) deve essere superiore a 94% e la frequenza cardiaca (PRbpm) iniziale ti serve per calcolare quale valore non superare durante gli esercizi.

Frequenza iniziale in bpm	Frequenza max in bpm
80	112
90	126
100	140
110	156

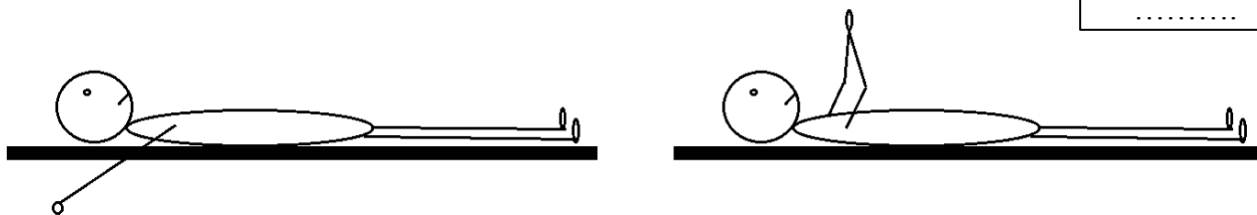
LA RESPIRAZIONE CONTROLLATA

Sul fianco con un cuscino tra le ginocchia, prendi aria profondamente dal naso, trattienila per due secondi, butta fuori l'aria lentamente a labbra socchiuse. Ripeti 3 volte l'esercizio ed eseguilò anche a pancia in su e da seduto.

ESERCIZI A PANCIA IN SU

1. Prendi aria quando apri le braccia e butta fuori l'aria quando le chiudi.

N. Ripetizioni



2. Prendi aria quando pieghi la gamba e butta fuori l'aria quando la stendi. Ripeti l'esercizio alternando le gambe.

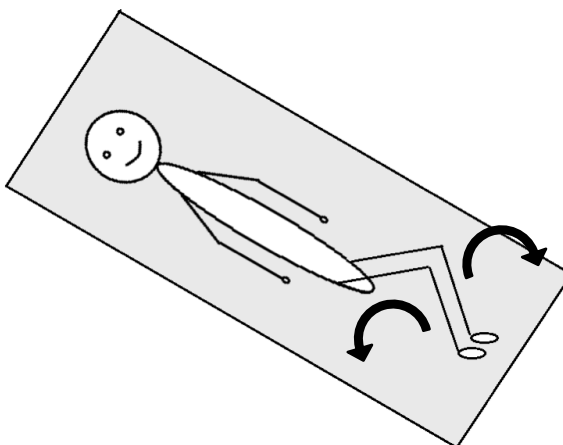
N. Ripetizioni



3. Ginocchia piegate e le braccia lungo i fianchi:

- prendi aria
- butta fuori l'aria mentre ruoti le gambe a sinistra
- prendi aria mentre torni al centro
- butta fuori l'aria mentre ruoti le gambe a destra.

N. Ripetizioni



4. Gambe piegate, solleva il bacino dal letto e prova a mantenere la posizione per 3 secondi.

N. Ripetizioni

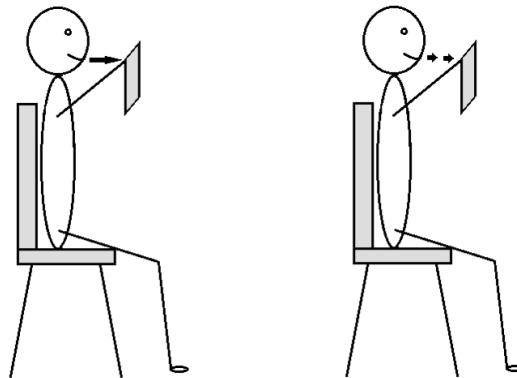


COME CI SI METTE SEDUTI?

Piega le ginocchia e ruota sul fianco. Metti i piedi fuori dal letto e aiutati con le braccia per spingerti e raggiungere la posizione seduta.

ESERCIZI IN POSIZIONE SEDUTA

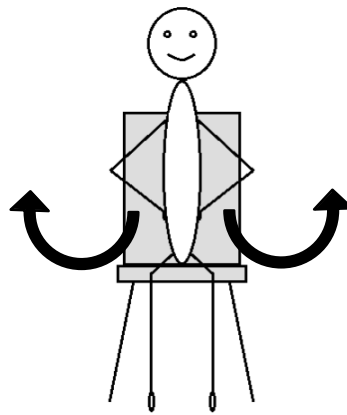
5. Posiziona un foglio di carta all'altezza degli occhi. Prendi aria dal naso fino ad arrivare ad una massima espansione. Lentamente soffia cercando di mantenere il foglio orizzontale. Ripeti soffiando verso il foglio in maniera breve e intermittente.



N. Ripetizioni

.....

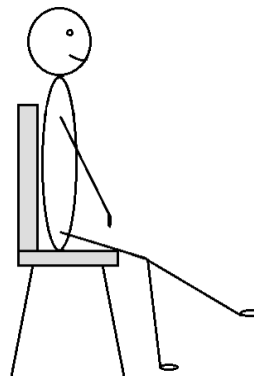
6. Metti le mani sui fianchi e ruota il busto a destra e sinistra.



N. Ripetizioni

.....

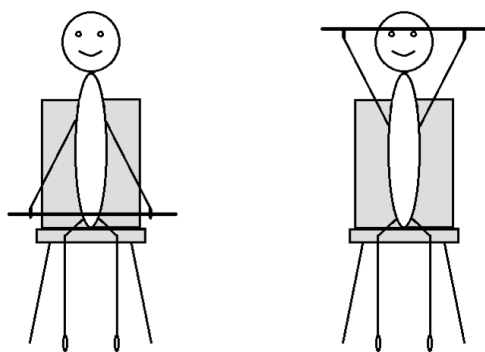
7. Stendi il ginocchio e mantieni la posizione per 5 secondi, ripeti l'esercizio alternando le gambe.



N. Ripetizioni

.....

8. Solleva un bastone a braccia tese fino all'altezza delle spalle prendendo aria e buttala fuori quando scendi.



N. Ripetizioni

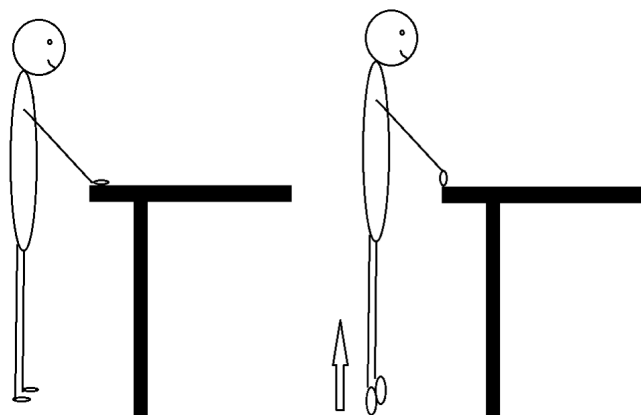
.....

COME CI SI METTE IN PIEDI?

Metti le scarpe e siediti sul bordo del letto, poi porta indietro i piedi e in avanti il tronco. Con le mani sul bordo del letto o della sedia e spingiti verso l'alto. Se lo esegui più volte può diventare un ottimo esercizio!

ESERCIZI IN STAZIONE ERETTA

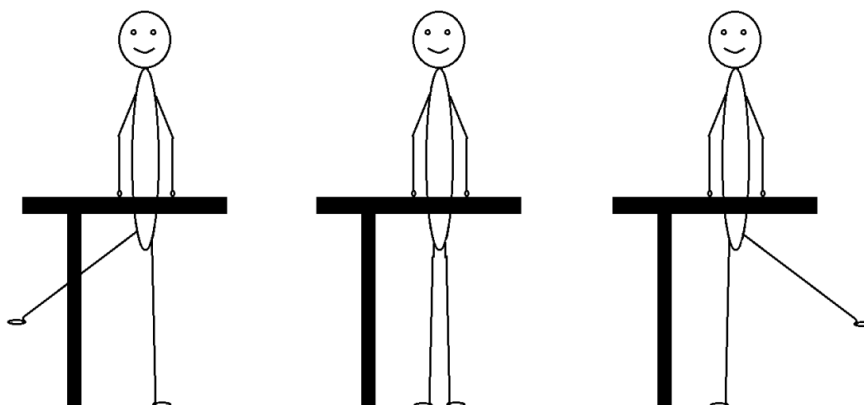
9. Posizionati davanti ad un tavolo e appoggia le mani per essere più stabile; sollevati sulle punte dei piedi.



N. Ripetizioni

.....

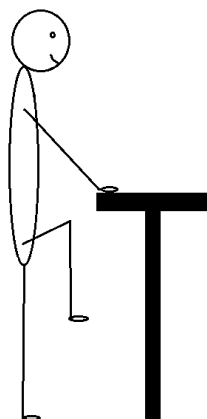
10. Posizionati davanti ad un tavolo e appoggia le mani per essere più stabile; apri e chiudi lateralmente la gamba, ripeti l'esercizio alternando le gambe.



N. Ripetizioni

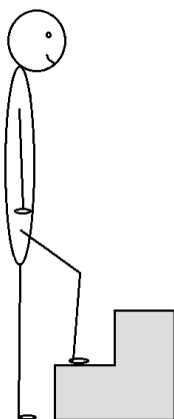
.....

- 11.** Posizionati lateralmente ad un tavolo e appoggia una mano per essere più stabile; esegui una marcia sul posto a ginocchia alte.



N. Ripetizioni
.....

- 12.** Sali e scendi da un gradino, esegui dieci salite con la gamba destra e dieci con la gamba sinistra



N. Ripetizioni
.....

Se hai raggiunto un buon livello di resistenza consigliamo di provare: cyclette, tapis roulant, camminata all'aperto se possibile

BIBLIOGRAFIA:

- Linee Guida per la pratica clinica “*Gestione Fisioterapica per COVID-19 in Ambito Ospedaliero Acuto*”
- sito internet ARIR “*Associazione Riabilitatori dell’Insufficienza Respiratoria*”
- sito internet SIMFER “*Società Italiana di Medicina Fisica e Riabilitativa*”

HAI COMPLETATO TUTTI GLI ESERCIZI...



OTTIMO LAVORO!!!

REGIONE DEL VENETO



ULSS4
VENETO ORIENTALE

opuscolo informativo
a cura dei Fisioterapisti
ULSS 4 “Veneto Orientale”