

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.

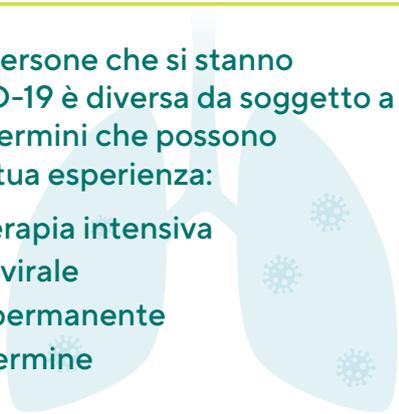
La riabilitazione per il Long COVID deve essere adattata all'individuo, a seconda dei suoi sintomi, dei suoi obiettivi e preferenze.



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



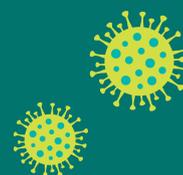
palpitazioni



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.**