



IL LONG COVID

LA PROPOSTA ASSISTENZIALE DELLA CARD LAZIO

Mercoledì **24** novembre 2021

ISTITUTO SUPERIORE DI STUDI SANITARI

Gruppo Cassanella



Associazione
Direzioni e Dirigenti
Sanitari dei Distretti
del Lazio

IL RUOLO DELLA RIABILITAZIONE NEL PAZIENTE AFFETTO DA SINDROME LONG COVID

Dott. ssa L. Gigli – Dirigente Professioni della Riabilitazione ASL ROMA 3

CPS FT Dott. ssa G. Andreoli – Riabilitazione P.O.U. Grassi-CPO

CPS FT Dott. ssa G. Giglioni – Riabilitazione P.O.U. Grassi – CPO

CPS FT Dott. M. Medugno – Riabilitazione P.O.U. Grassi - CPO



IL LONG COVID

LA PROSPETTIVA DEL LONG COVID

Mercoledì 24 novembre 2021

LA LUNGA STRADA VERSO IL RECUPERO

I believe the word "rehab" needs to be on the lips of every healthcare manager and decision-maker, as they prepare to deal with the long term after effects of the coronavirus crisis. Recovering from Covid – 19 isn't a sprint, it's a marathon, and physios know how to help patients with that race, by providing rehab that gets them across the recovery line and helps them rebuilding their lives"

(Karen Middleton, CEO of the Chartered Society of Physiotherapy)



SINTOMATOLOGIA CARATTERIZZANTE LONG COVID

RELAPSING - REMITTING

- **FATIGUE**
- **POST EXERTIONAL MALAISE (PME)**
- **DISPNEA**
- **DISFUNZIONI COGNITIVE (BRAIN FOG)**

*COVID-19 rapid guideline: managing the long-term effects of COVID-19
(NG188), NICE Dec 2020*



IL LONG COVID

LA PROSPETTIVA INTERNAZIONALE DEL LONG COVID

Mercoledì 24 novembre 2021

World Physiotherapy. World Physiotherapy Response to COVID-19 Briefing Paper 9. Safe rehabilitation approaches for people living with Long COVID: physical activity and exercise. London, UK: World Physiotherapy; 2021. ISBN: 978-1-914952-00-5



World
Physiotherapy

World Physiotherapy
response to COVID-19

Briefing paper 9

SAFE REHABILITATION APPROACHES FOR
PEOPLE LIVING WITH LONG COVID:
PHYSICAL ACTIVITY AND EXERCISE



June 2021



World
PT Day
2021



respiro corto/
dolore al petto



affaticamento estremo/
esacerbazione dei
sintomi post-sforzo



problemi con la
memoria e la
concentrazione

Il Long COVID è diverso
per ognuno.
Un fisioterapista può
aiutarti a gestire i sintomi
del tuo Long COVID



World
Physiotherapy

#worldptday



IL LONG COVID

LA PROSPETTIVA DELLE SCELTE DEL LONG COVID

Mercoledì 24 novembre 2021

LA SCELTA DEL PERCORSO RIABILITATIVO



UOC Riabilitazione e centro
spinale

Apertura ambulatorio di riabilitazione per pazienti long covid

Centro paraplegici Ostia viale Vega, 3
Lido di Ostia RM

Come accedere ?

- 1 Richiesta del medico di base per visita fisiatrica per riabilitazione long covid
- 2 Prenotazione visita fisiatrica presso CUP del Centro paraplegici Ostia

Per info: 0656483553

Cosa significa "Long Covid"?

Le persone che hanno contratto il COVID possono manifestare alcuni sintomi, quali dispnea e affaticamento anche a distanza di molti mesi dall'infezione

Cosa può fare la riabilitazione?

Interviene sui sintomi principali migliorando le condizioni funzionali, riducendo dispnea e senso di fatica

The best exercise program is still unknown, but a prudent approach is that it should be gradual, individualised, and based on subjective tolerance of the activity.



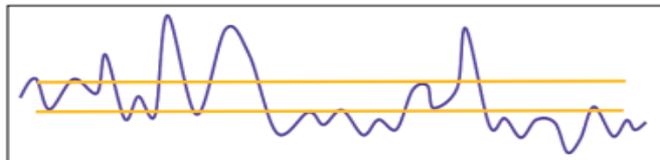
IL LONG COVID

LA PROSPETTIVA SCIENTIFICA DEL LONG COVID

Mercoledì 24 novembre 2021

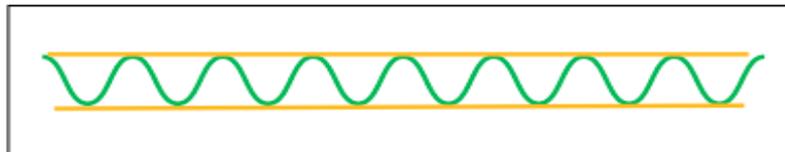
'Boom and bust' pattern of activity

For many people with persistent fatigue symptoms, trying to increase their activity levels by even a small amount can cause their symptoms to 'flare up'. Fatigue symptoms can vary and it can be easy to unintentionally overdo things on the days when you feel you have a bit more energy. Symptoms can flare up, you feel 'wiped out' and can then find you are unable to do very much for several days afterwards. This is often referred to as a 'boom and bust' pattern of activity which can feel very frustrating and disheartening.



Pacing

Pacing strategies aim to help you find a middle road to establish a routine which gives a steadier pattern of energy use and rest.



Activity - rest - repeat



IL LONG COVID

LA PROSPETTIVA SCIENTIFICA DEL LONG COVID

Mercoledì 24 novembre 2021

INFORMAZIONE ED EDUCAZIONE DEL PAZIENTE

The image shows the cover of a brochure. At the top left is the logo for ASL ROMA 3, and at the top right is the logo for the Regione Lazio. The central part of the cover features a 3D illustration of several red and white coronavirus particles against a dark blue background with a bokeh effect. Below the illustration, the title is written in bold, blue, uppercase letters: "SUGGERIMENTI PER UNA GRADUALE RIPRESA DELLE ATTIVITA' DELLA VITA QUOTIDIANA NEI PAZIENTI AFFETTI DALLA SINDROME 'LONG COVID'".

**SUGGERIMENTI PER UNA GRADUALE
RIPRESA DELLE ATTIVITA' DELLA VITA
QUOTIDIANA NEI PAZIENTI AFFETTI DALLA
SINDROME "LONG COVID"**



CASO CLINICO

- Paz. di 74 aa
- Ingresso in ambulatorio 30.07.2021
- Postumi di polmonite da Covid-19, sarcoidosi polmonare. Ipertensione arteriosa, Diabete tipo II, dislipidemia, psoriasi.
- Valutazione funzionale inizio trattamento:
- 6MWT: interrotto dopo 2 min dall'inizio (SpO2 <86%)
- SPPB: 5
- Tinetti: 20/28
- Test equilibrio: 6/12
- Test della sedia: 1



- Esercizi di coscientizzazione della respirazione diaframmatica, costale bassa e costale alta
- Esercizi di respiro controllato tramite tecniche di inspirazione lenta prendendo aria dal naso, breve apnea teleinspiratoria a glottide aperta e lenta espirazione a pressione espiratoria positiva
- Esercizi di potenziamento muscolare degli arti superiori e inferiori dapprima a favore di gravità poi contro gravità eseguiti mantenendo un'intensità di sforzo lieve (Borg CR-10 = 2-2; RPE = 10) e SpO2 > 90%
- Esercizi per migliorare l'equilibrio sia statico che dinamico



**IL LONG
COVID**

LA PROSPETTIVA DELLE SINDROMI DEL LONG COVID

Mercoledì 24 novembre 2021

VALUTAZIONE INTERMEDIA (27.09.2021)

- 6MWT: 191 (5 MT percorsi senza interruzioni)
- SPPB: 6
- Tinetti: 25/28





**IL LONG
COVID**

LA PROSPETTIVA DELLE SCIENZE UMANE

Mercoledì 24 novembre 2021

VALUTAZIONE FINALE (11.11.2021)



- 6MWT: 202,5
- Tinetti: 28/28
- Test equilibrio: 9/12
- Test della sedia: 2



GRAZIE