



CORONAVIRUS

RIABILITAZIONE

POLMONARE

GUIDA PER I PAZIENTI

Tabella dei contenuti



Come esercitarsi prima di contrarre il virus?

- Respirare con il fischio
- Stretching del petto
- Respirazione diaframmatica –
respirare verso le costole inferiori
- Respiro a 360 gradi

Come affrontare la paura e l'ansietà?

- Modi per gestire lo stress
- Esercizio di rilassamento –
Meditazione 'Body Scan'

Cosa fare se si soffre di dispnea?

- Controllo del respiro
- Posizione per favorire il respiro

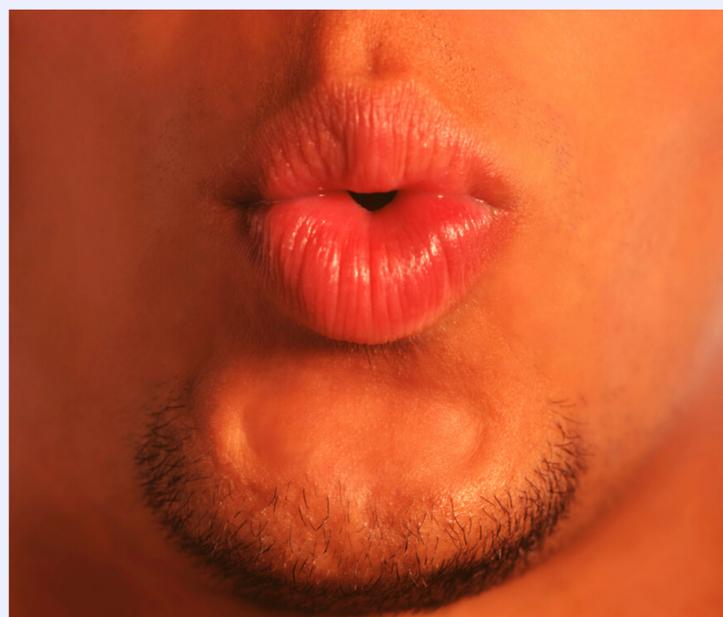
Come affrontare l'infezione?

Come esercitarsi prima di contrarre il virus?

Prima di contrarre il virus, come misura precauzionale, assicurati di avere un sistema respiratorio ben funzionante. Un buon sistema respiratorio reagirà più efficacemente durante la malattia. Gli esercizi respiratori neutralizzano serie complicazioni ed accelerano la guarigione.

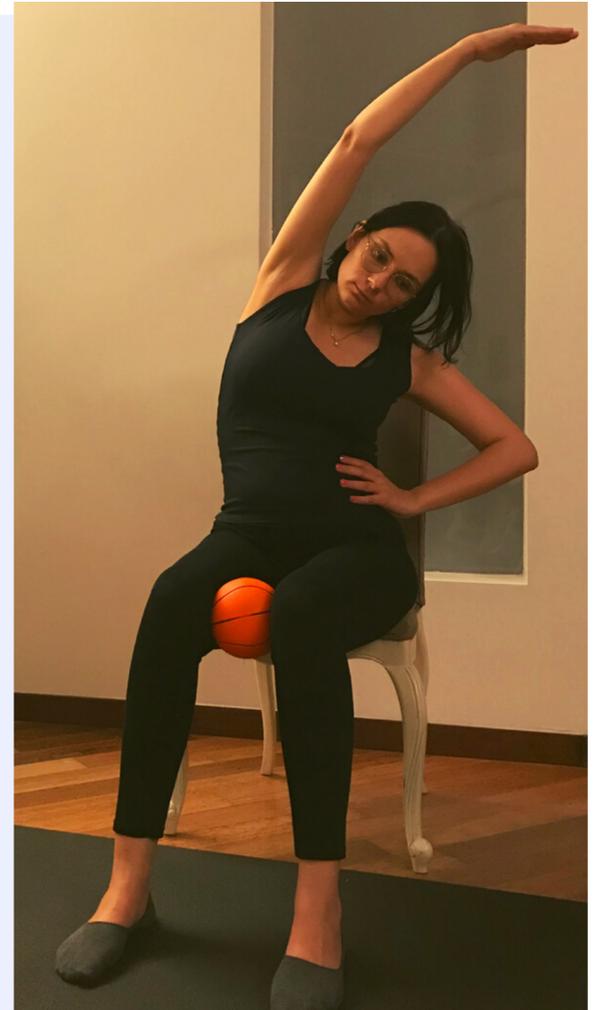
Respirare con il fischio.

- 1 Piega la bocca come per fischiare
- 2 Inspira con il naso e conta fino a 2
- 3 Espira con le labbra socchiuse e conta fino a 4
- 4 Respira piano e non forzare l'espirazione
- 5 Ripeti 5 volte



Stretching del petto

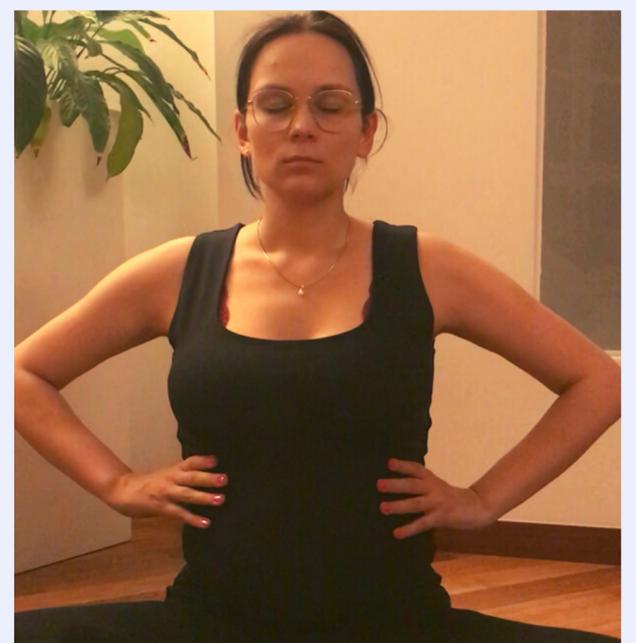
- 1 Siediti comodamente su una sedia e mantieni la schiena dritta.
- 2 Alza un braccio sopra la testa e a lato, allungando la zona laterale. Posiziona l'altra mano sui fianchi.
- 3 Respira con il naso, direzionando l'aria verso le costole. Cerca di sentire l'allungamento della cassa toracica.
- 4 Espira lentamente dal naso ed abbassa il braccio.
- 5 Ripeti con l'altro braccio.
- 6 Cinque respiri per ogni lato.



Copyright © 2020 Sandra Osipiuk - Sienkiewicz

Respirazione diaframmatica – respirare verso le costole inferiori

- 1 Siediti su una sedia o sul pavimento in una posizione comoda. Mantieni la schiena dritta.
- 2 Posiziona le mani sulle costole inferiori.
- 3 Inspira normalmente con il naso, espandendo le costole inferiori.
- 4 Espira lentamente con la bocca fino a quando non sentirai le costole 'cadere' e le mani avvicinarsi. Non forzare l'espirazione – deve essere lenta e soave.
- 5 Ripeti 5 volte.



Copyright © 2020 Sandra Osipiuk - Sienkiewicz

Respirazione a 360 gradi

- 1** Siediti comodamente, incurvando delicatamente la zona lombare.
- 2** Rilassa le braccia. Posiziona una mano sotto lo sterno (il punto dove si incontrano le costole inferiori), tra le costole e l'altra mano sulla colonna vertebrale, un po' più in basso rispetto le costole posteriori.
- 3** Inspira con il naso facendo in modo che le mani si allontanino l'una dall'altra. Non buttare la pancia in fuori! Cerca di spingere fuori la mano sulla schiena con le costole. Respira verso la schiena. Senti l'allungamento della zona lombare e dei lati della schiena.
- 4** Ora espira lentamente con la bocca come se volessi soffiare. Espira fino a quando le costole si abbassano e le mani si avvicinano l'una con l'altra.
- 5** Dopo aver espirato, fermati per 2 secondi.
- 6** Sentirai i muscoli addominali che si contraggono.
- 7** Non mettere in dentro l'ombelico!
- 8** Ripeti 5 volte e cambia mani.
- 9** Fai 2 serie, 5 respiri per ogni mano. Riposati per un minuto tra una serie e l'altra.



Copyright © 2020 Sandra Osipiuk - Sienkiewicz

Come affrontare la paura e l'ansietà?

E' perfettamente comprensibile sentire ansia e stress in tempi di pandemia e quarantena. Ma è importante trovare un modo per affrontarli. Per mantenere il tuo benessere mentale è fondamentale avere un'appropriata conoscenza dell'educazione sanitaria e padroneggiare le tecniche di rilassamento.

Modi per affrontare lo stress.

- Bisogna attenersi solo a fonti attendibili per conoscere la natura del COVID-19, bisogna essere a conoscenza di cosa fare nell'eventualità di contagio e delle raccomandazioni per i pazienti. Bisogna sapere dove puoi cercare aiuto nel tuo paese di residenza. Tutte le informazioni appena citate possono essere trovate sulla pagina web del Governo del tuo paese.

ITA: <http://www.governo.it/it/approfondimento/coronavirus/13968>

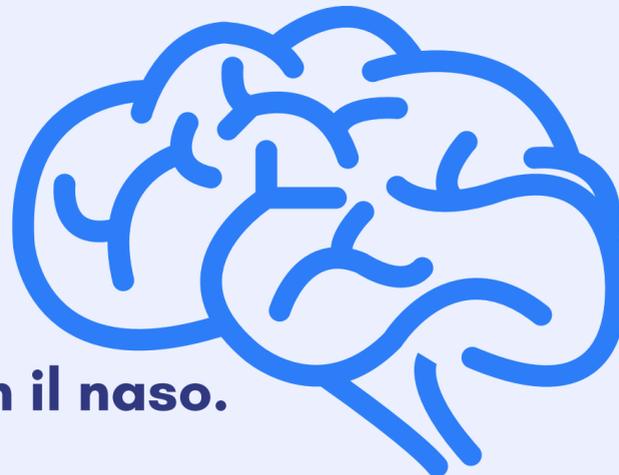
- Bisogna riconoscere gli oggetti, attività o persone che possono calmarti e ricordati di loro. Analizzare i propri sintomi quando si è in stato d'ansia ed osservare le proprie reazioni in caso di forte stress e panico. Ciò ti permetterà di reagire adeguatamente in caso di ansietà concernente la malattia.
- Non avere paura di chiedere aiuto. Se ti senti in ansia per il coronavirus, parlane con i tuoi cari o consulta uno specialista.
- Impara e metti in pratica ogni giorno gli esercizi di rilassamento.

Esercizi di rilassamento - Meditazione 'Body Scan'

1. Siediti o stenditi comodamente. Assicurati che nulla ti disturbi.

2. Chiudi gli occhi. Rilassa le braccia, faccia e mandibole.

3. Fa' 3 respiri profondi, respira con il naso.



4. Concentrati sul respiro. Ascolta l'ambiente e i tuoi pensieri. Lascia scorrere i tuoi pensieri ad ogni respiro.

5. Senti il tuo corpo. Concentrati sulla parte interna del tuo corpo.

6. Ad ogni respiro, immagina di muoverti attraverso il tuo stesso corpo.

7. Inizia il tuo viaggio dalla mente. Concentrati sui tuoi pensieri, idee, emozioni. Lasciali andare.

8. Con i respiri successivi, continua il viaggio attraverso il tuo corpo: braccia, mani, dita, cuore, stomaco. Percepiscili. Cosa provi? Dolore? Calore? Calma? Rilascia la pressione.

9. Adesso, senti le tue gambe e piedi. Percepisci la sensazione dei tuoi piedi che toccano il pavimento. Ad ogni respiro successivo, rilascia la pressione e cerca di rilassarli.

10. Ad ogni respiro, liberati del dolore e della tensione. Quando ti senti calmo e pronto, apri gli occhi.

Cosa fare se si soffre di dispnea?

Il fiato corto (dispnea) è uno dei sintomi principali del COVID-19. La dispnea è associata al fiato corto e all'affanno. E' una sensazione di mancanza di fiato e può essere associata al sovraccarico dei muscoli respiratori. La mancanza di respiro stessa prova stress e attacchi di panico. L'affanno si manifesta con l'iperventilazione, che successivamente provoca stress nel corpo. Per fermare un attacco di dispnea, calma il tuo respiro e i tuoi pensieri. Imparare a controllare gli esercizi di respirazione ed assumere una corretta posizione del corpo per facilitare la respirazione è estremamente utile.

Respiro controllato durante un attacco di panico o mancanza di respiro.

- 1 Fermati ed assumi una postura comoda.
- 2 Prova a rallentare il respiro trattenendo delicatamente il respiro ad ogni espirazione
- 3 Allunga gradualmente la fase di espirazione ad ogni respiro
- 4 Prova ad attivare la respirazione diaframmatica
- 5 Una volta che hai calmato il respiro, continua con gli esercizi per stabilizzare la respirazione. Prova a seguire questo schema:



- 6 Continua gli esercizi fino a quando non ti senti calmo e sollevato.

Una posizione per agevolare la respirazione durante la mancanza di fiato

- 1** Siediti in una posizione comoda. Piega il busto e abbassa la testa. Rilassa braccia e spalle.
- 2** Appoggia i gomiti su un tavolo o una sedia. Se non ti è possibile, poggia le mani sulle ginocchia.
- 3** Prova a calmare il tuo respiro. Respira normalmente ma cerca di aumentare l'espiazione gradualmente. Lentamente, cerca di respirare solo con il naso.
- 4** Puoi usare la “respirazione col fischio”
- 5** Respira con il diaframma.
- 6** Pensa al fatto che la mancanza di fiato passerà presto e che ti calmerai.
- 7** Quando il respiro torna normale, rimani in questa posizione per almeno 5 minuti. Prova una Respirazione Controllata o altri esercizi di rilassamento.



Cosa fare quando si è contagiati.

Se sospetti di aver contratto il COVID-19, segui le linee guida indicate sulla pagina web del Governo del tuo paese. Segui le istruzioni del tuo medico e le raccomandazioni ufficiali. Se non puoi farti ricoverare in ospedale, assicurati di fare di tutto per guarire il prima possibile a casa seguendo le istruzioni del tuo medico. Se sei in buone condizioni, utilizza gli esercizi di respirazione e rilassamento. Cerca di muoverti e fare attività quotidianamente, per esempio curando l'igiene personale e muovendoti nel tuo appartamento.

Riabilitazione con sintomi lievi da fare in casa

- Ricorda che un elemento importante per il recupero è la consapevolezza delle minacce e delle raccomandazioni, e prendi provvedimenti. Informati sul coronavirus.
- Riposati e dormi tanto. Ricorda di seguire una dieta sana ed equilibrata.
- Reagisci contro lo stress e il panico – usa la respirazione e gli esercizi di rilassamento.
- Usa esercizi e posizioni per combattere la mancanza di fiato.
- Smetti di fumare e segui i principi per uno stile di vita sano comunemente noti.
- Se hai dubbi, consulta specialisti qualificati.

Sur la base de :

1. Chinese Rehabilitation Medicine Association, Respiratory Rehabilitation Committee of Chinese Rehabilitation Medicine Association, Cardiopulmonary Rehabilitation Group of Physical Medicine and Rehabilitation Branch of Chinese Medical Association. 2019 New Coronary Virus Pneumonia Respiratory Rehabilitation Guidance (Second Edition) [J / OL Chinese Journal of Tuberculosis and Respiratory Diseases, 2020, 43 (2020-03-03). <http://rs.yiigle.com/yufabiao/1183323.htm>. DOI: 10.3760 / cma.j.cn112147-20200228-00206.
2. Pulmonary rehabilitation in adults Breathe Jun 2016, 12 (2) 192-195; DOI: 10.1183/20734735.ELF122

Per saperne di più sugli esercizi di respirazione, vai su:

sofizjo.pl

Instagram: [@sandra osipiuk](https://www.instagram.com/_sandra_osipiuk)

Design and development:
Sandra Osipiuk-Sienkiewicz, MPT
physiotherapist and breathing coach

Transation: Davide Cuomo
Special thanks to: Aleksandra Szymańska

Photos:
Sandra Osipiuk-Sienkiewicz and
Canva (str. 1,3,8)

In the guide you will find tips and information related to healthcare. This information is not a substitute for professional medical advice. If you suspect or are fully aware of your health problems, you should consult a physician before starting any health program. The author is not responsible for the use or application of any information or advice described in the book. Remember, however, that every effort has been made to include the most current and reliable information in the guide. Contact a doctor, if necessary.

VARSOVIE 2020