



PROGRAMMA DI RIABILITAZIONE POST COVID-19 PER IL RECUPERO DELLA SALUTE E DEL BENESSERE PSICO-FISICO

Il superamento della fase acuta dell'infezione e la guarigione non si associa sempre al recupero di un buono stato di salute. Molte persone sperimentano le conseguenze legate al prolungato allettamento. Percorsi riabilitativi multidisciplinari sono fondamentali per accelerare ed ottimizzare il processo di recupero.

A chi è dedicato?

A quei pazienti che hanno superato la malattia (due tamponi negativi), ma continuano a manifestare uno o più dei seguenti sintomi:

Sintomi nei pazienti post COVID*	
Difficoltà a camminare (anche per brevi tragitti)	Grave senso di fatica
Difficoltà a girarsi nel letto	Vertigini
Difficoltà a stare a lungo seduti	Dispnea da sforzo modesto (affanno, difficoltà respiratorie)
Difficoltà ad alzarsi in piedi	Decubiti
Difficoltà nei trasferimenti	Debolezza muscolare
Forte astenia (senso di stanchezza, mancanza di energia)	Stipsi
Dolore muscolare e articolare	Deficit cognitivi
Ansia/depressione	Confusione mentale/disorientamento

*Rivista Società Italiana di Medicina Generale n.3 - vol.27-2020

In cosa consiste il programma di riabilitazione?

- Valutazione pneumologica, cardiologica, fisioterapica e nutrizionale
- Riabilitazione e ginnastica respiratoria nella Palestra della Salute di UPMC Institute for Health: viene prescritto un programma personalizzato di esercizio fisico e un piano alimentare
- Valutazione psicologica per un supporto psicologico e motivazionale
- Valutazione conclusiva per esaminare i risultati raggiunti e delineare le raccomandazioni per il follow-up
- Follow-up motivazionale, nutrizionale e fisioterapico (anche in telemedicina)

Il programma adattabile alle condizioni iniziali del paziente, può avere una durata variabile, (da 10 giorni a 3 mesi) ed essere modificato o integrato con altri specialisti a seconda delle necessità, valutate dal team multidisciplinare. Possono essere aggiunti al programma percorsi con terapie complementari (Yoga, Tai chi, Qi-Gong, musicoterapia, Mindfulness), utili a gestire e mitigare lo stress causato dalla malattia e dalle sue conseguenze.

CONTATTACI PER MAGGIORI INFORMAZIONI

UPMC INSTITUTE FOR HEALTH - Viale Roma 97/99 - Chianciano Terme (SI)
upmcchianciano@upmc.it - 0578 61198 - upmcchianciano.it