

## NORME DI IGIENE POSTURALE

A seconda delle proprie condizioni cliniche, potrebbe essere ancora necessario un periodo di riposo prolungato durante le ore diurne. Al fine di facilitare l'espansione polmonare e migliorare l'ossigenazione, ti consigliamo delle norme di igiene posturale da adottare finché necessario.

- **Postura seduta con tronco bene eretto:**  
Se necessario rimanere a riposo per molte ore durante il giorno, è consigliabile privilegiare la posizione seduta in poltrona, la quale deve essere mantenuta per almeno 12-16h al giorno. Durante il soggiorno a letto nei momenti di veglia, si consiglia di evitare di rimanere con il tronco inclinato all'indietro, anche di pochi gradi, ma di assumere piuttosto una posizione ben eretta anche aiutandosi con cuscini supplementari.
- **Alternanza di posture fianco destro e sinistro:**  
Se necessario rimanere a letto, la posizione sul fianco ha un effetto espansivo sul polmone che rimane in alto. Si consiglia quindi di alternare la posizione sui due fianchi e preferire il lato che produce un effetto migliore sulla saturazione e sulla fatica respiratoria, in genere questo avviene quando il polmone colpito è posto in alto e questa posizione facilita l'espansione del parenchima polmonare con esiti dell'infezione.

## MONITORAGGIO DELLA CONDIZIONE DI SALUTE



La saturazione è stabile o va via via migliorando

La temperatura è inferiore a 37.5 °C e non ha avuto incrementi

La fatica nelle attività usuali è stabile o va migliorando

Posso proseguire con le attività e il loro incremento graduale, continuando a monitorare la mia condizione



La saturazione è stabile

La temperatura è inferiore a 37.5 °C e non ha avuto incrementi

La fatica non migliora e ho difficoltà nelle attività usuali

Potrei avere bisogno della supervisione di un fisioterapista nella fase di recupero



La saturazione tende a scendere rispetto ai giorni scorsi o è inferiore a 93%

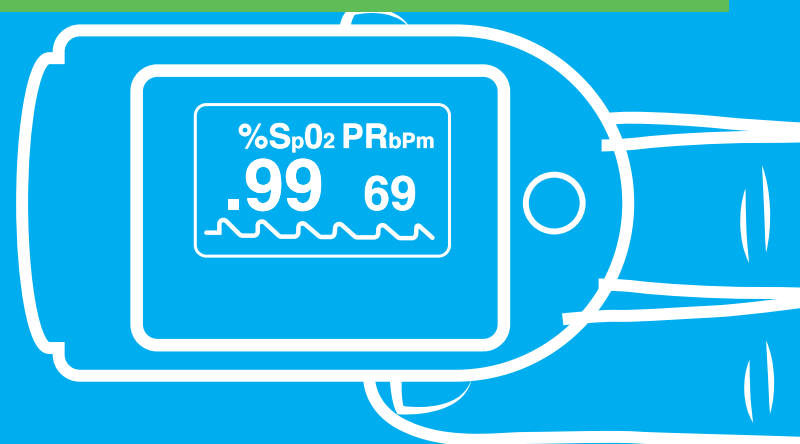
La temperatura è superiore a 38 °C o sale la sera

Faccio più fatica o mi manca di più il fiato nelle attività usuali o a riposo

Meglio contattare telefonicamente il medico di base per segnalare le mie problematiche

# MONITORAGGIO DEI SINTOMI E SUGGERIMENTI SU UNA GRADUALE RIPRESA DELLE ATTIVITÀ DELLA VITA QUOTIDIANA

PER PAZIENTI REDUCI DA COVID-19



## SONO TORNATO A CASA

Dopo un'infezione da SARS-CoV-2 puoi aver sviluppato una condizione polmonare transitoria che determina gradi diversi di riduzione dell'ossigenazione in relazione alla gravità e alla distribuzione dell'alterazione patologica nei tuoi polmoni. Unita agli effetti sul resto del corpo e al riposo forzato dovuto all'impossibilità di effettuare anche le più leggere Attività della Vita Quotidiana (ADL), **potresti riscontrare** un'estrema difficoltà a mantenere lo stile di vita che avevi prima dell'infezione.

Questo opuscolo ha lo scopo di fornire alcune indicazioni sul corretto monitoraggio delle condizioni di salute in seguito all'infezione da SARS-CoV-2. Nello specifico sono riportate indicazioni per la valutazione della **saturazione ossiemoglobinica**, della **fatica respiratoria e muscolare** nonché sulla valutazione dell'andamento di questi parametri, insieme alla temperatura corporea, in un percorso di **graduale recupero di Attività della Vita Quotidiana** progressivamente più impegnative. Unite alle **norme sull'igiene posturale** descritte, queste indicazioni ti possono aiutare a tornare ad avere una capacità funzionale e quindi una qualità di vita più vicina possibile a quella precedente l'infezione.

Questo opuscolo è dedicato a chi, dopo una valutazione eseguita dal fisioterapista, risulta idoneo all'autovalutazione dei sintomi e quindi a seguire le indicazioni proposte. L'Associazione non si assume responsabilità in caso di utilizzo improprio di questo strumento.



ASSOCIAZIONE RIABILITATORI DELL'INSUFFICIENZA RESPIRATORIA

Visita il sito web dell'Associazione [www.arirassociazione.org](http://www.arirassociazione.org) per visualizzare materiale aggiuntivo.

Illustrazioni / Christian Dellavedova  
Artwork / Roberta Rossi

Al fine di migliorare la tua capacità respiratoria e sostenere sforzi sempre maggiori con meno fatica, ti consigliamo di ridurre progressivamente il tempo trascorso a letto o sdraiato fino a raggiungere un massimo di 8-10 ore di riposo (ore di sonno notturno + breve riposo pomeridiano).

Nell'ottica di favorire il recupero della funzione polmonare, durante le ore di riposo in cui sei sveglio, è consigliabile variare la postura adottata. Ti consigliamo a tale scopo di adottare le norme di igiene posturale contenute in questo opuscolo come guida alla variazione delle posture.

Non ti spaventare e non ti scoraggiare se all'inizio anche le normali attività della vita quotidiana (es. fare la doccia, salire una rampa di scale, ecc.) ti costano fatica e/o inducono una transitoria fatica o affanno respiratorio. Al fine di monitorare la tua fatica e avere più chiaro il suo andamento nel tempo, ti consigliamo di valutare la tua **fatica/stanchezza percepita** durante le giornate misurandola utilizzando la scala di Borg che trovi, insieme alle istruzioni per il suo utilizzo.

Ti consigliamo di incrementare progressivamente il numero o l'intensità delle attività della vita quotidiana eseguite, partendo da quelle a minor dispendio energetico fino ad arrivare a quelle che richiedono uno sforzo moderato/intenso. Puoi trovare alcuni esempi nella tabella delle attività. Le attività sono ordinate per Equivalenti Metabolici (MET), da quelle meno intense a quelle più intense.

Oltre alla fatica percepita, ti consigliamo di rilevare per almeno 15 giorni anche la **temperatura corporea** (3 volte al giorno) e, se durante la fase acuta e/o alla dimissione dal ricovero ospedaliero hai avuto valori inferiori al 96%, ti consigliamo di rilevare anche la **Saturazione periferica dell'ossigeno** (3 volte al giorno) utilizzando un saturimetro come spiegato in seguito.

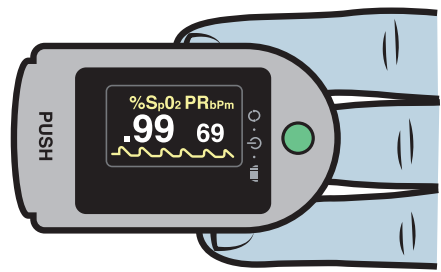
Ti forniamo qui di seguito una tabella dove annotare i parametri rilevati per poter valutare il loro andamento nel tempo e quindi comunicarlo al tuo personale sanitario di riferimento qualora sia necessario.

Giornata post dimissione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Temperatura ore 8:00															
Temperatura ore 14:00															
Temperatura ore 20:00															
Saturazione ore 8:00															
Saturazione ore 14:00															
Saturazione ore 20:00															
Grado di Fatica percepita ore 20:00															

**N.B.** In presenza di uno o più dei seguenti parametri rilevati per almeno due volte a distanza di 4-6 ore ti consigliamo di avvisare telefonicamente il tuo medico di base.

- Temperatura superiore a 38 °C
- Mancanza di respiro a riposo da seduto o sdraiato
- Saturazione inferiore a 93% (o inferiore al 90% se portatore/trice di patologia respiratoria cronica)

## USO DEL SATURIMETRO



Il **saturimetro**, detto anche **pulsiossimetro** o **ossimetro**, è un apparecchio che ci permette di conoscere la saturazione dell'ossigeno nel sangue, cioè la percentuale di emoglobina che trasporta ossigeno.

Ci fornisce pertanto informazioni sul grado di ossigenazione del nostro sangue, la quale è correlata allo stato salute dei nostri polmoni.

Valori normali di saturazione sono pari o superiori al 95%.

L'apparecchio legge approssimativamente anche la frequenza cardiaca ossia il numero di battiti cardiaci al minuto (bpm).

Il saturimetro rileva la pulsazione capillare tramite una "molletta" che emette una luce rossa e che viene applicata sul polpastrello del 2° o del 3° dito.

Durante il cambio di postura e gli esercizi per la riespansione polmonare è raccomandabile l'utilizzo di un saturimetro in modo da monitorizzare i cambiamenti della saturazione.

## COME SI MISURA LA SATURAZIONE

- Applica la molletta al polpastrello** del 2° o 3° dito di una mano. Perché la lettura della saturazione (SpO2) sia attendibile, la molletta non deve stringere troppo il dito.
- Tieni la mano rilassata** e appoggiata sulla gamba o su un piano d'appoggio.
- Aspetta alcuni minuti**, almeno 2/3, in modo che l'apparecchio rilevi bene la pulsazione capillare e la misura si stabilizzi.
- Verifica che ci sia una buona qualità del segnale** di pulsazione capillare utilizzando l'indicatore del tuo modello di saturimetro (vedi le istruzioni).
- Se la misura è stabile, annota i valori** di SpO2 frequenza cardiaca per poterne tenere traccia e fare una valutazione dell'andamento nel tempo.

## PROBLEMI E SOLUZIONI PER MISURARE CORRETTAMENTE LA SATURAZIONE

PROBLEMA	SOLUZIONE
Presenza di smalto o unghie finte o unghie gel	Rimuovere smalto / unghie finte / unghie gel che rendono imprecisa la misurazione
Presenza di artefatti da movimento che causano una mancata lettura o scarsa qualità dell'onda pulsatile	Non muovere la mano e l'arto superiore
Mani fredde, vasocostrizione periferica	Scaldare bene le mani sfregandole oppure cambiare sito di rilevazione (es. altra mano)

## SCALA DI BORG CR10 M PER LA VALUTAZIONE DELLA FATICA PERCEPITA

### SPIEGAZIONE

Ti chiediamo di utilizzare questa scala per indicare l'intensità della tua fatica/stanchezza.

Ti preghiamo di esaminare la scala per scegliere il livello che più si addice al tuo grado di fatica/stanchezza.

**Il primo livello della scala**, "0 – Nulla", indica l'assenza di fatica/stanchezza.

**L'ultimo livello della scala**, "10 o Massima", indica la peggiore sensazione di fatica/stanchezza che tu abbia mai provato o che potresti immaginare.

Quando vorrai indicare il tuo grado di fatica/stanchezza, inserisci il numero che meglio descrive il tuo livello di fatica/stanchezza percepita all'interno della tabella. Puoi indicare anche uno dei numeri che non hanno una descrizione verbale accanto, purché questo identifichi al meglio il tuo grado di fatica/stanchezza.

## SCALA DI BORG CR10 M PER LA VALUTAZIONE DELLA FATICA PERCEPITA

### SCALA DI BORG CR10 M

0	Nulla
0.5	Molto molto lieve (appena percepibile)
1	Molto lieve
2	Lieve
3	Discreta
4	Un po' pesante
5	Pesante
6	
7	Molto pesante
8	
9	Molto molto pesante (Quasi Massima)
10	Massima

## ELENCO DI ALCUNE ATTIVITÀ DELLA VITA QUOTIDIANA CON IL RELATIVO CONSUMO ENERGETICO IN MET (EQUIVALENTI METABOLICI DELLO SFORZO)

MET	ATTIVITÀ
1,0	Stare sdraiati in silenzio e guardare la televisione - Dormire - Meditare - Riposo
1,3	Stare seduti o reclinati facendo attività poco faticose (leggere, scrivere, digitare)
1,5	Stare seduti e giocare con giochi da tavolo - Conversare - Svolgere lavoro d'ufficio - Mangiare - Fare il bagno
1,8	Stare in piedi facendo attività leggere come conversare, leggere, utilizzare lo smartphone
2,0	Provvedere alla propria igiene personale (lavarsi le mani, radersi, lavarsi i denti, truccarsi, seduti o in piedi) - Fare la doccia in piedi - Camminare a meno di 3 km/h (anche con pause ma senza sedersi)
2,5	Pulizie (spolverare, sistemare, cambio biancheria, spazzare il pavimento, lavare i piatti)
2,8	Esercizi a corpo libero leggeri o solo con le braccia
3,0	Camminare a 4 km/h in piano (cammino normale)
3,3	Passare l'aspirapolvere - Rifare il letto (cambio biancheria)
3,5	Cyclette a 30-50 watt (sforzo molto leggero) - Scendere le scale - Camminare a 5 km/h (cammino a passo svelto)
3,8	Esercizi a corpo libero che richiedono uno sforzo moderato (es. piegamenti, addominali sit up, trazioni, affondi)
4,0	Salire le scale, lentamente