

Comunicato stampa

Berna, 29 settembre 2022

Condizione post-Covid-19: ritorno alla vita di sempre con l'aiuto della fisioterapia

Sempre più persone soffrono di post-Covid-19. Già oggi la fisioterapia offre soluzioni per attenuare le loro sofferenze e per facilitare il loro ritorno alla vita di sempre.

Stanchezza, nebbia cognitiva, difficoltà di concentrazione, vertigini. Questi sono solo alcuni dei sintomi della condizione post-Covid-19 (cfr. spiegazione sottostante) che spesso rendono difficile, per chi ne soffre, affrontare la vita quotidiana. A tale riguardo, molti interrogativi sono ancora senza risposta e non c'è da meravigliarsene: l'Organizzazione mondiale della sanità (WHO) ha diffuso la prima definizione clinica ufficiale solamente il 6 ottobre 2021. «Per questo è estremamente importante raccogliere e condividere le conoscenze già acquisite» dice Mirjam Stauffer, presidente dell'Associazione Svizzera di Fisioterapia Physioswiss. Ospedali e studi fisioterapici hanno riconosciuto la necessità di intervenire e si sono collegati tra loro: i primi tengono al corrente delle evidenze scientifiche più recenti i fisioterapisti interessati, mentre questi ultimi prendono in carico le prescrizioni emesse dagli ospedali durante gli orari di consulto. La presenza di una rete capillare di studi con fisioterapisti specializzati in post-Covid è essenziale: «Per molte persone colpite il semplice tragitto per recarsi dal fisioterapista può risultare spossante. Ecco perché gli studi di fisioterapia devono essere vicini al luogo di domicilio» spiega Joachim Schmidt, responsabile del centro di fisioterapia respiratoria dell'Inselspital di Berna.

Esperienze nel campo della fisioterapia respiratoria e polmonare

Il ricorso alla fisioterapia ha i suoi vantaggi: esempi pratici mostrano che la fisioterapia può aiutare ad affrontare meglio la vita di tutti i giorni. Da un lato numerosi esercizi tipici della fisioterapia respiratoria e polmonare possono essere applicati anche al trattamento dei pazienti che soffrono di post-Covid-19, dall'altro i fisioterapisti possono fungere da coach, aiutando le persone colpite a riconoscere i propri limiti e a dosare al meglio le forze di cui dispongono. «Il movimento, se praticato nella giusta misura, contribuisce a non esacerbare il senso di spossatezza» dichiara Schmidt e aggiunge: «Imparando a cogliere i segnali di allarme inviati dal corpo, i pazienti riescono a evitare il cosiddetto "crash", ossia un netto e duraturo peggioramento della condizione causato persino dal più piccolo sforzo fisico o emotivo.» Anche la sua paziente M. G. ha vissuto questa esperienza:

Esempio 1: conoscere i propri limiti

M. G. ha contratto il coronavirus nel febbraio del 2022 e da allora soffre di condizione post-Covid-19. Nel suo caso è particolarmente marcata la «fatigue», una stanchezza patologica di

tipo fisico, cognitivo e/o emotivo. Malgrado ciò la paziente ha fatto progressi – anche grazie alla fisioterapia: «I crash si sono attenuati, devo sdraiarmi meno spesso e dormo meno che all'inizio. Oggi sono più consapevole dei miei punti di forza e di debolezza. Ho imparato a conoscermi meglio. Però devo sempre programmare le mie attività in anticipo per dosare la poca energia che possiedo. Solo così mi è possibile rispettare gli impegni.» M. G. non è ancora in grado di affrontare la vita quotidiana come in passato, ma una giornata particolare le ha infuso coraggio e speranza: il 2 agosto 2022, quando, per qualche ora, si è sentita in forze come un tempo per la prima volta da quando, sei mesi prima, si era ammalata di coronavirus.

Esempio 2: dalla fisioterapia al Gran Prix di Berna

A. K., invece, ha concluso la fisioterapia già alla fine di dicembre 2021. Sei mesi dopo ha sorpreso Schmidt, che ai tempi era stato il suo fisioterapista, inviandogli una foto del suo nome nella classifica di arrivo del Grand Prix di Berna. «Quando, nella primavera 2021, A. K. ha iniziato il trattamento con me all'Inselspital, è riuscita a pedalare sulla cyclette per appena tre minuti, dopodiché abbiamo dovuto interrompere il test da sforzo perché aveva difficoltà a respirare», ricorda Schmidt. Grazie alla fisioterapia il suo scarso volume polmonare si è normalizzato e oggi A. K. riesce ad andare in bicicletta per mezz'ora senza alcun problema. Solo dover fare il turno del mattino e correre per prendere l'autobus le causa ancora un certo affaticamento. La donna, che di professione è infermiera, si dichiara soddisfatta: «Oggi posso di nuovo avere una vita sociale dopo il lavoro, invece di crollare subito stremata sul letto. E, soprattutto, i miei polmoni sembrano tornati quelli di prima.»

Ogni storia è diversa

Le storie di M. G. e A. K. sono solo due fra le tante. Ce ne sono migliaia, ognuna diversa dall'altra. «Le persone colpite non sono sole. La fisioterapia dà la possibilità di tornare alla vita di tutti i giorni» dice Stauffer e conclude: «Altrettanto importante è promuovere lo scambio reciproco e il networking interprofessionale, per acquisire quante più esperienze ed evidenze possibili, a tutto vantaggio delle persone che soffrono di questa condizione.»

Cos'è la condizione post-Covid-19?

Secondo la definizione dell'Organizzazione mondiale della sanità (WHO), la condizione post-Covid-19 si verifica in individui con una storia di probabile o confermata infezione da Covid-19, di solito a tre mesi dall'insorgere della malattia. I sintomi durano almeno due mesi e non sono riconducibili ad altre diagnosi. La condizione nota come Long Covid, invece, indica disturbi che persistono per almeno quattro settimane dopo l'infezione. Tuttavia nel linguaggio comune le due denominazioni vengono spesso usate come sinonimi.

Sintomi:

- Stanchezza
- Affanno o disturbi respiratori
- Problemi di memoria, concentrazione o sonno
- Tosse persistente
- Dolori al petto
- Difficoltà a parlare
- Dolori muscolari

- Perdita dell'olfatto o del gusto
- Stati depressivi o ansiosi
- Febbre

Secondo la WHO, circa il 10–20% dei pazienti colpiti da Covid-19 sviluppa sintomi persistenti che potrebbero essere indizi di post-Covid-19.

Foto M.G.: I progressi sono piccoli, ma percepibili: il fisioterapista Joachim Schmidt e la sua paziente M. G. durante l'allenamento di forza all'Inselspital di Berna. (© Physioswiss)

Foto A.K.: A. K. oggi ha recuperato la forma di un tempo. All'inizio del percorso di fisioterapia mezz'ora di bicicletta sarebbe stata impossibile. (© Physioswiss)

Contatti

Osman Bešić, direttore di Physioswiss
osman.besic@physioswiss.ch, 079 277 84 85

Physioswiss: chi siamo

La **fisioterapia** migliora la qualità di vita delle persone e mira a eliminare le disfunzioni fisiche e il dolore. Trova impiego a scopi terapeutici, riabilitativi, preventivi, di promozione della salute e nell'ambito delle cure palliative.

L'Associazione Svizzera di Fisioterapia **Physioswiss** rappresenta gli interessi di circa 10'000 membri. Insieme alle sue 16 associazioni regionali e cantonali contribuisce a creare il futuro dell'assistenza sanitaria in Svizzera.