

Proposta d'exercicis per a persones amb símptomes de COVID-19 persistent amb afectació funcional lleu

Cal tenir en compte que actualment hi ha certa evidència quant a la utilitat dels exercicis des del punt de vista motor, però escassa pel que fa als exercicis de tipus respiratori en aquest tipus de pacient.

Per tant, si els símptomes no milloren amb aquestes pautes, es necessitarà una valoració específica per part del metge rehabilitador.

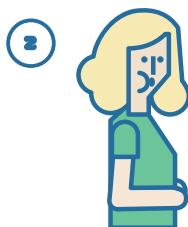
Exercicis respiratoris

Respiració amb llavis arrufats (contraindicada en persones amb bronquièctasi o insuficiència cardíaca congènita mal controlada)

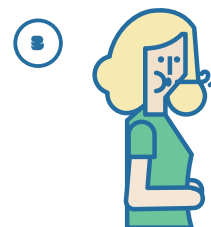
- Posa els llavis com per bufar una espelma o xiular.
- Inspira lentament pel nas amb la boca tancada (3-5 segons).
- Espira lentament a través dels llavis semitancats (6-10 segons).
(L'expiració ha de durar el doble de temps que la inspiració.)
- 2 cops al dia: repeteix-ho 5-10 vegades i progressivament ves augmentant a 10-15 segons.



1. Inhala lentament pel nas.



2. Arrufa els llavis com si volguessis xiular.



3. Exhala l'aire lentament amb els llavis arrufats.

4. No intentis buidar completament els pulmons.

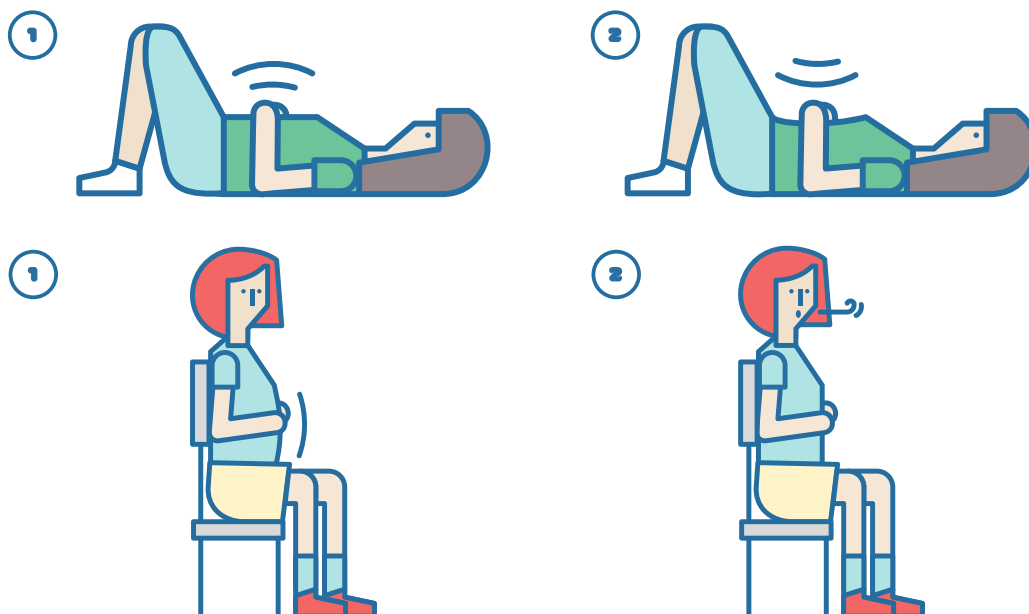
Respiració abdominodiafragmàtica

- En posició asseguda, amb els genolls flexionats, col·loca ambdues mans sobre l'abdomen.
- Inspira profundament pel nas mantenint la boca tancada. (En inspirar, l'abdomen es distén i fa que s'elevin les mans.)
- Col·loca els llavis com per xiular i espira passivament, de manera lenta i suau, sense forçar, fent un so com de piuladissa i sense omplir les galtes. (En anar expulsant l'aire, la musculatura abdominal es deprimeix i torna a la posició inicial.)
- 2 cops al dia: repeteix-ho 5-10 vegades i progressivament ves augmentant a 10-15.



Expansions toràciques i mobilitat de la caixa toràcica

- Col·loca les mans sobre el tòrax, que s'ha d'expandir quan hi apliquis una pressió moderada.
- Inspira profundament per expandir el tòrax fent pressió contra les mans col·locades a sobre.
- Mantingues uns quants segons (el que puguis, inicialment 2-5 segons) la màxima inspiració possible i comença a espirar lentament.
- En finalitzar l'espiració, les mans vibren lleugerament sobre aquesta àrea.
- 2 cops al dia: repeteix-ho 5-10 vegades i progressivament i ves augmentant a 10-15.



Espirometria incentivada (mitjançant espiròmetre de flux o volumètric)

- En posició asseguda sobre el llit o una cadira, situa l'espiròmetre en posició vertical.
- Fixa els llavis al voltant de l'embocadura de l'espiròmetre, de manera que no entri aire entre ambdós i sense que la llengua toqui l'embocadura.
- Situa'l en la posició de flux o volum inicial perquè sigui fàcil de manipular.
- Inspira tan profundament com puguis, de manera que l'incentivador marcador (bola) arribi al punt màxim i s'hi mantingui el màxim temps possible (2-5 segons).
- Relaxa't; retira l'embocadura de la boca i respira normalment.
- En finalitzar, fes un parell de cops.
- Registra fins on has arribat cada cop que facis l'exercici.
- 2 cops al dia: repeteix-ho 5-10 vegades i progressivament ves augmentant a 10-15.



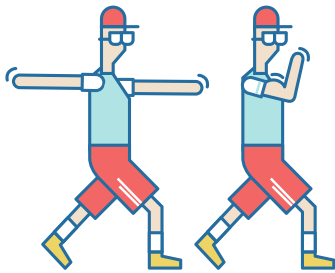
Exercicis de força i resistència muscular



Prèviament és aconsellable fer un breu escalfament.

Si l'escala de Daniels (balanç muscular) és de ≥ 4 , pots fer exercicis de contraresistència / amb pes (botella, bandes elàstiques, paquet d'arròs, pesos... màxim 2 kilograms):

- 2-3 vegades per setmana
- 5-10 repeticions de l'exercici, aguantant 5 segons i amb un descans de 2 segons entremig
- 6 setmanes
- Extremitats superiors i inferiors
- Decúbit supí, sedestació, bipedestació



Si l'escala de Daniels (balanç muscular) és de < 4 pots fer exercicis sense pes:

- Repeticions de moviments sense pes
- 5-10 repeticions de l'exercici aguantant 5 segons i amb un descans de 2 segons entremig
- Extremitats superiors: deltoïdes, bíceps, tríceps, pectorals
- Extremitats inferiors: glutis, psoes, quàdriceps

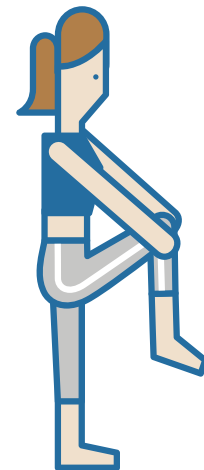
Exercicis aeròbics globals

Grans grups musculars

- 3-5 cops a la setmana, partint de 15 min i fins a assolir progressivament 45 min efectius.
- Comença amb una escala de Borg de 3 fins a arribar màxim a 5 (exemples: caminar per casa, pujar i baixar escales, passejar, bicicleta, pedals, marxa nòrdica...).

Exemple: repeticions d'activitat i descans

- 30 segons o un minut amb sensació d'esforç Borg 3-5.
- 1 minut de descans: el Borg ha de baixar a 0-2.



Exercicis propioceptius simples (equilibri)

Exercicis posant-te de puntetes, alternant càrregues, a peu coix, superant desnivells...

Estiraments

En finalitzar, s'aconsella fer estiraments globals.

Diari de símptomes i activitats registrats



A mesura que es registren els símptomes i les escales de valoració, es poden registrar també les activitats i els exercicis que s'han practicat per poder monitorar l'evolució de la capacitat funcional mitjançant millores en la puntuació de l'escala de Borg clínicament rellevant i de satisfacció per al pacient.

