

La palestra dei reduci del Covid

“Come è duro tornare alla vita”

A Genova è nato un centro di riabilitazione per riattivare cuore, muscoli e polmoni dopo la malattia. I medici: «L'80% dei casi ha strascichi fisici e psicologici. In rianimazione si invecchia di dieci anni»

di Massimo Calandri

GENOVA – Rossano ha 63 anni e dovrebbe tornare al lavoro tra un paio di settimane. Confessa di avere paura. «Riuscirò ancora a reggere un turno di 7 ore e mezza?». Fa l'anestesiista. Oggi è al quarto chilometro sul tapis roulant: il dottore accanto a lui prende nota, schiaccia un tasto e aumenta la pendenza: «Sembra di camminare in montagna, come facevo prima. Sto già meglio». Emanuele ne ha 42, sta pompando alla panca per i pettorali: subacqueo, è bello grosso. «Però ora fatico a respirare, ho un gran mal di testa: dopo 2 mesi a letto devo ricostruire la muscolatura». Pensionato, 72 anni, a Remo tocca il test cardiopolmonare da sforzo: pedala, pedala, e indossa una mascherina collegata ad un tubo. È reduce da 2 mesi e mezzo di ricovero, 10 giorni li ha passati pure sulla nave-ospedale. Nel frattempo ha perso 20 chili. «Addio a un polmone. Non importa. Voglio ricominciare da capo». Anche Debora, infermiera di 45, 2 figli, sbuffa sulla cyclette. Che festa in famiglia quando finalmente è tornata: ma dopo una settimana è arrivata la depressione: «Sto sudando via il dolore che avevo dentro», dice, quasi con rabbia.

Anche gli altri sono concentrati sugli attrezzi: la sbarra per i dorsali, i manubri per i bicipiti. Esercizi per le gambe, addominali. Sembra una palestra come altre, invece. Benvenuti al primo centro di riabilitazione per reduci dal coronavirus: Palazzo della Salute di Genova, zona Fiu-

mara. «Chi guarisce dal Covid, non guarisce del tutto. Non subito, almeno. Nell'80% dei casi restano strascichi fisici e psicologici, spesso collegati: i muscoli dipendono dalla testa e viceversa. Debolezza, deficit di equilibrio, difficoltà a respirare, a coordinare i movimenti. E lo stress di chi è sopravvissuto, ma non riesce - non ancora - a tornare alla vita normale». Piero Clavario, responsabile della cardiologia riabilitativa ha avuto l'idea. Luigi Bottaro, presidente dell'Asl 3, ha fatto partire il progetto. «Stiamo contattando le persone positive che sono passate dalle nostre strutture» spiega Clavario. «Si comincia con un colloquio al telefono - un medico e uno psicologo verificano le condizioni attuali - cui segue l'invito a presentarsi». I primi 50 (ex) pazienti hanno accettato di sottoporsi ai test. «Elettrocardiogramma, ecografia polmonare, visita del fisioterapista». La pedana stabilometrica per verificare l'equilibrio statico, il primo esercizio: «Ci si alza dalla sedia, si percorrono 5 metri, più volte: per verificare l'agilità e l'equilibrio dinamico». Il passo successivo è la palestra: «Dobbiamo valutare la forza muscolare». Tutto è commisurato a età e condizioni. «A seguire, la prova dei 6 minuti: percorrere avanti e indietro un corridoio più velocemente che si può». Infine, il test ergospirometrico: «Sulla cyclette, con la mascherina, per vedere quanto ossigeno si respira e quanta anidride carbonica si produ-

ce: insomma, come funzionano cuore e polmoni a riposo e sotto sforzo». A quel punto è possibile capire se il problema è legato a cuore, respirazione o muscoli. «C'è poi un secondo incontro, con un reumatologo e fisiatra. Al termine, decidiamo se il paziente dovrà essere indirizzato da uno specialista o se possiamo allenarlo qui». Dei primi 50, sono stati «dimessi» in otto («Stavano bene. Però tra 6 mesi li richiameremo»), 33 hanno avuto bisogno di uno specialista, 9 sono in palestra.

Clavario cita il Dallas Bed Rest Study, esperimento americano che ha fatto storia: «Tre settimane in terapia intensiva equivalgono ad invecchiare 10 anni. Così accade a molti reduci dal Covid. Bisogna recuperare con l'esercizio fisico e il controllo dei medici». Nella palestra della Asl 3, ognuno passerà almeno 2 mesi. «Riacquisteranno come minimo il 20% della vecchia condizione». Potranno poi seguire lo stesso programma previsto per la cardiologia riabilitativa: camminata nordica, thai chi. «Lavorano duro, si sostengono tra loro: sono una vera squadra». Sbuffano, sudano. Per mandar via il dolore. E ricominciare a vivere.

Debolezza, perdita di coordinazione ed equilibrio, respiro corto e depressione i postumi più frequenti



La squadra Gli ex pazienti si allenano per recuperare la condizione persa in settimane di ricovero. I loro medici: «Sono una squadra»

