

I guariti del Covid preparano in palestra la “processione” al Cristo degli Abissi

+di Massimo Calandri

Appuntamento ai primi di settembre, è molto più di una promessa: immersione con bombole a San Fruttuoso. Il Cristo degli Abissi. No, non è possibile: fino a qualche settimana fa non riuscivano a respirare, e tra un mese e mezzo vorrebbero scendere a 17 metri sott'acqua? E' una follia. Macché, state tranquilli: hanno appena sconfitto il virus, cosa volete che sia un tuffo in mare? Gli “atleti” della Palestra Covid hanno cominciato la preparazione. Si può tornare alla vita in molti modi, e all'Asl3 hanno scelto la via migliore. I pazienti e i loro medici, nel frattempo diventati ‘allenatori’, sono tosti. E intanto la Regione Liguria promette: cure gratuite, per gli ex malati di Coronavirus.

Palazzo della Salute di Genova, zona Fiumara: il primo piano ospita il centro di riabilitazione cardiologica, che da qualche mese è stato riadattato. Oggi si curano anche i reduci da Coronavirus. Perché coi risultati negativi dell'ultimo test non è che finisca l'incubo, anzi. “Chi guarisce dal Covid, non lo fa completamente. Nell'80% dei casi restano strascichi fisici e psicologici più o meno importanti, spesso collegati tra loro: i muscoli dipendono dalla testa, e viceversa. Debolezza, deficit di equilibrio, difficoltà a respirare, a coordinare i movimenti. Lo stress di chi è sopravvissuto, ma non riesce a tornare alla vita ‘normale’. Queste persone vanno recuperate, prima che sia troppo tardi”. Pie-

ro Clavario, responsabile del reparto di cardiologia riabilitativa, ha avuto l'idea. Luigi Bottaro, presidente dell'Asl3, ha fatto partire il progetto. Vengono contattate le persone un tempo ‘positive’ che sono passate attraverso le strutture dell'azienda, e dopo un colloquio telefonico con medico e psicologo sono invitate a presentarsi per alcuni esami per verificare le condizioni attuali: se non hanno bisogno di cure speciali, possono partecipare ad un programma di recupero psico-fisico. Tapis roulant, cyclette, macchine per i pesi. Perché “tre settimane in terapia intensiva equivalgono ad invecchiare oltre 10 anni”, spiega Clavario, citando il famoso Dallas Bed Rest Study. “Così sta accadendo 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”. La storia, raccontata sulle pagine di Repubblica nelle scorse settimane, è stata ripresa in questi giorni da grandi media internazionali come la Cnn e il Times. Nel frattempo, sono accadute due cose: i pazienti hanno continuato ad allenarsi con incredibile costanza, una grinta che non si era mai vista; la Regione Liguria, grazie all'assessore Sonia Viale, ha deciso - tramite Alisa - di esentare dal pagamento delle cure le persone reduci dalla malat-

tia che partecipano ai programmi di recupero. “Il nostro obiettivo è quello della sharing medicine, la medicina di condivisione: il paziente deve essere curato ma anche ascoltato, per tener conto del suo diritto ad una vita ‘normale’, nonostante tutto”, spiega Luigi Bottaro. Una vita normale. Come quella che stanno cercando di recuperare le decine di ‘atleti’ che 3 volte alla settimana sudano e sbuffano facendo esercizi al Palazzo della Salute. C'è Rossano, 63 anni, di professione anestesista. “Riuscirò a tornare al lavoro e reggere ancora un turno di 7 ore e mezza?”, dice, affrontando una sessione di tapis roulant. “Sembra di camminare in montagna, come facevo prima. Sto già meglio”. E c'è Remo, 72 anni, pensionato, che dopo aver superato il test cardiopolmonare da sforzo ha cominciato a sollevare i primi pesi. E' reduce da 2 mesi e mezzo di ricovero, 10 giorni li ha passati sulla nave-ospedale. Nel frattempo ha perso 20 chili. “Addio a un polmone. Non importa. Voglio ricominciare da capo”. Debora, infermiera all'ospedale di Sestri Ponente, ha 45 anni e 2 figli: “Quando sono tornata a casa - guarita! - è stata una festa, in famiglia e in tutto il quartiere. Ma dopo una settimana è arrivata l'ansia, la depressione, l'incertezza che tutto non fosse più come prima: “Sto sudando via il dolore che avevo dentro. E mi sento meglio”, confessa. E poi c'è Emanuele,



un vero personaggio: ha 42 anni, ed è campione mondiale in carica di pesto. Sì, pesto. “Mia moglie mi aveva convinto a partecipare, perché sono bravo in cucina, mica penavo divincere”. Di mestiere non fa il cuoco, no: è un subacqueo, e infatti è bello grosso. Alla Palestra Covid, lo trovate alla panca per i pettorali che pompa di brutto: “Il fisico mi ha

sicuramente aiutato a resistere, quando sono stato male. Che sofferenza. Ne sono uscito, ma non è mica finita. Ora fatico ancora a respirare, ho spesso un gran mal di testa: dopo 2 mesi a letto devo ricostruire la muscolatura. Ricominciare a vivere”. Però agli ordini dei medici-allenatori dell’Asl3 sta progredendo, eccome. Chissà se l’idea l’ha avuta lui

o Clavario, che tutti gli anni trascina i suoi pazienti a qualche appuntamento: di solito è una camminata fino alla Madonna della Guardia, però a volte hanno persino la maratona. Quest’anno, tutti con Emanuele: pinne e maschera, in immersione. A settembre si va a San Fruttuoso, c’è una nuova vita da celebrare.



▲ Il direttore della Asl Tre Luigi Bottaro, il manager della Asl del Genovesato

Negli scorsi anni al Palazzo della Salute della Asl Tre hanno preparato la camminata fino alla Madonna della Guardia
