

La fisioteràpia, gran aliada per alleujar els símptomes del coronavirus persistent

► La fatiga muscular, la dificultat per respirar i la disfunció cognitiva són tres situacions que es presenten i la fisioteràpia permet recuperar la mobilitat i la força i millorar la respiració

BEGOÑA GONZÁLEZ. BARCELONA

■ Gairebé tres anys després de l'esclat de la pandèmia, encara moltes persones segueixen veient les seves vides afectades pel coronavirus i les seves conseqüències. Només a Catalunya, es calcula que aproximadament 300.000 persones pateixen covid persistent. El 80% són dones entre 40 i 50 anys les rutines de les quals s'han vist greument modificades a causa de la malaltia.

Tot i la poca informació disponible d'aquesta malaltia crònica, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha elaborat una guia perquè els seus professionals puguin tractar els malalts d'aquesta afecció crònica i alleujar així part dels símptomes. Els qui la pateixen presenten fatiga, dificultat per respirar i disfunció cognitiva, entre d'altres manifestacions.

Aquests tres efectes tenen un impacte important en el dia a dia dels malalts i han arribat a resultar altament limitants per a alguns. Imagini's que després d'haver portat una vida normal i activa, de sobte, després de passar la covid no pogués pujar les escales de casa sense sentir un fort cansament i ofec. És la realitat de molts pacients.

Segons dades del Col·legi, del total de persones que han patit el coronavirus, independentment de la gravetat de la infecció, aproximadament entre un 10 i un 15%



Un fisioterapeuta durant una sessió en una fotografia d'arxiu.

DIARI DE GIRONA

de pacients desenvolupen aquest efecte secundari immediatament després o en un període curt de temps després de curar-se. En moltes d'aquestes manifestacions de la malaltia, la fisioteràpia i l'exercici físic terapèutic han esdevingut grans aliats, ja que poden contribuir a millorar alguns dels símptomes.

«Hi ha molts estudis que demostren que la fisioteràpia és imprescindible en el camí de la re-

cuperació d'aquesta malaltia, però encara no hi ha prou recursos perquè els afectats hi puguin accedir des del sistema públic», assegura Silvia Soler, portaveu del Col·lectiu d'Afectades i Afectats persistents per la covid-19 a Catalunya. L'associació ha donat suport al Col·legi durant l'elaboració de la guia.

«Hem vist que la gent que pateix covid persistent té fatiga i això ve produït per la debilitat muscu-

lar i l'alteració o la dificultat articular. La fisioteràpia duu a terme un tractament mitjançant exercici terapèutic personalitzat en funció de cada persona perquè pugui anar recuperant la normalitat a la seva vida», assegura Jordi Vilaró, un dels cinc fisioterapeutes experts en malalties respiratòries i envelliment que han elaborat les pautes.

Des de la publicació al gener, més de 1.000 professionals han

rebut formació i han començat a tractar malalts. Entre els exercicis recomanats a la guia, hi ha l'entrenament de la força i l'entrenament cardiovascular, així com l'entrenament de l'equilibri i la marxa.

Tot i que cada pacient ha de ser avaluat de forma individual i personalitzada per poder dissenyar una teràpia adequada al seu nivell físic, Vilaró assegura que recuperar la força muscular és un dels principals objectius. Això es pot fer a diferents nivells en funció de la intensitat dels símptomes, però per exemple en el cas d'una persona que es cansi molt i li costi respirar, un dels primers exercicis que es fa és pujar i baixar escales.

Esglaons i respiració

En funció del deteriorament físic que presenti el pacient, es començarà per pujar un peu i després l'altre a un esglaó i tot seguit es baixarà un peu i després l'altre. Aquest moviment repetit durant períodes curts però intensos d'uns 30 segons d'activitat en funció de la capacitat personal permeten anar agafant resistència per realitzar novament tasques quotidianes que fins a la malaltia eren habituals i senzilles. Posteriorment, la bicicleta estàtica és un altre element que s'ha establert com una bona opció per anar treballant la resistència cardiovascular a mesura que es guanyi resistència.

D'altra banda, per millorar la capacitat pulmonar, els fisioterapeutes experts en malalties respiratòries han dissenyat una sèrie d'exercicis d'inspiració i d'expiració que poden ajudar a tornar part de la capacitat pulmonar perduda. Per exemple, explica Vilaró que un dels primers exercicis que es realitzen amb aquest tipus de pacients consisteix en una inspiració profunda màxima, que es pot fer en una sola inspiració o en diverses en funció de la dificultat i després una exhalació lenta amb els llavis molt poc oberts.

Enlloc com a casa,
amb seguretat i tranquil·litat
Servei local de Teleassistència
DEMANA'L ALS SERVEIS SOCIALS