

# UN PROGRAMMA DI RIABILITAZIONE POLMONARE PUÒ AIUTARE A SUPPORTARE IL RECUPERO NEI PAZIENTI CON SINTOMI LONG-COVID

a cura della Redazione

Commento a: Daynes E, Gerlis C, Chaplin E, Gardiner N, Singh SJ. Early experiences of rehabilitation for individuals post-COVID to improve fatigue, breathlessness exercise capacity and cognition - A cohort study. *Chron Respir Dis.* 2021 Jan-Dec;18:14799731211015691. doi: 10.1177/14799731211015691. PMID: 33957805; PMCID: PMC8114752.

Il COVID-19 può portare a una serie di sintomi duraturi come mancanza di respiro, affaticamento e ridotta capacità di impegnarsi nelle attività della vita quotidiana (1).

Lo studio ha seguito 30 pazienti che hanno preso parte a lezioni di riabilitazione fisica 2 volte a settimana, per un periodo di 6 settimane. Gli individui sono stati inclusi se hanno mostrato sintomi fisici e/o psicologici che influenzavano le loro attività quotidiane ed esclusi se, invece, presentavano sintomi acuti o non erano clinicamente stabili o avevano dei sintomi che non avrebbero beneficiato di un programma di riabilitazione. L'87% dei partecipanti è stato ricoverato in ospedale per COVID-19, con una degenza media di 10 giorni, il 14% ha richiesto la ventilazione meccanica ed è stato trattato in un'unità di terapia intensiva, il 13% aveva una condizione cronica persistente, come l'asma o la broncopatia cronica ostruttiva. Il tempo medio trascorso tra l'infezione confermata e il programma di riabilitazione è stato di 125 giorni.

Il programma includeva esercizi aerobici, come camminare o utilizzare il tapis roulant, allenamento della forza di braccia e gambe e discussioni educative per supportare la gestione dei sintomi.

I ricercatori hanno riscontrato, dopo 6 settimane, un miglioramento statisticamente significativo nella capacità di esercizio, utilizzando il test di resistenza e di camminata con navetta incrementale, nei sintomi respiratori, misurati tramite il COPD Assessment Test (CAT), e nei sintomi di affaticamento con un aumento di 5 punti della scala della fatica per la valutazione funzionale della terapia della malattia cronica (FACIT). L'alto tasso di completamento del programma suggerisce che i pazienti considerano fattibile e utile tale proposta, avendo sperimentato un miglioramento del loro benessere e della loro qualità di vita. Un corso di riabilitazione polmonare, portato avanti da personale esperto nell'erogazione di programmi in linea con i sintomi del paziente, può essere parte di uno spettro di approcci centrati sul paziente e olistici per il trattamento dei soggetti che manifestano sintomi da long-covid nel tempo.

Il team riconosce che, come studio di coorte, non esiste un gruppo di controllo di persone con sintomi simili che non hanno intrapreso il percorso di riabilitazione e che sono necessari ulteriori studi con una popolazione di pazienti più ampia per confermare i loro risultati preliminari.

## Bibliografia

1. Cortinovis M, Perico N, Remuzzi G. Long-term follow-up of recovered patients with COVID-19. *Lancet.* 2021;397(10270):173-175. doi:10.1016/S0140-6736(21)00039-8

