

Link: <https://www.forlitoloday.it/cronaca/guida-riabilitativa-post-covid-informazioni-utili.html>

Lunedì, 1 Agosto 2022  Sereno

    [Accedi](#)

SALUTE

# Dopo il covid una lunga stanchezza, una guida per ritrovare la forma: "Dieta, esercizi e affetto"

L'INTERVISTA - "Oggi è necessario riacquistare il giusto equilibrio e, mantenendo la indispensabile prudenza che abbiamo dovuto acquisire, dobbiamo riprenderci la quotidianità che ci è stata lungamente negata dal Coronavirus"

**Giovanni Petrillo** 

Giornalista Romagna

01 agosto 2022 08:37



Nella foto Massimo Fiori, urologo ed ex paziente malato di Covid

**C'**è chi lo incontra in forma asintomatica, chi con malesseri come febbre, mal di gola e raffreddore, in alcuni casi anche con la necessità di ricovero nelle forme più gravi. Ma una volta guariti dal covid-19 bisogna fare i conti con una sorta di stanchezza, non solo fisica, ma anche mentale, che può durare anche per mesi. Nell'aprile del 2021 è stata realizzata una guida pratica per la riabilitazione, pensata e realizzata dal **Lions Club Forlì-Cesena Terre di Romagna**, in collaborazione con l'Ausl Romagna, che offre la possibilità di continuare il percorso di guarigione su una strada sicura, recuperando di pari passo la forza muscolare e la capacità di espandere i polmoni riducendo la possibilità che le "cicatrici" possano portare ad un danno polmonare persistente.

LEGGI ANCHE

**LA GUIDA - Scarica l'opuscolo**

L'idea dell'opuscolo è del dottor Massimo Fiori, urologo ed ex paziente malato di Covid, con la collaborazione della dottoressa Renata Maria Rossi, responsabile della Medicina Riabilitativa Ausl della Romagna. "Negli ultimi 2 anni si è parlato tanto di Covid e, come spesso succede in ambito medico, tante informazioni possono produrre confusione portando agli estremi di paura o di eccessiva "confidenza" - spiega Fiori -. Oggi è necessario riacquistare il giusto equilibrio e, mantenendo la indispensabile prudenza che abbiamo dovuto acquisire, dobbiamo riprenderci la quotidianità che ci è stata lungamente negata dal Coronavirus".

**Dottor Fiori, lei è tra le migliaia di persone che hanno convissuto col covid. Quale è stata la sua esperienza col virus?**

Difficile come è stata difficile per tutti i pazienti che hanno avuto forme di Covid importanti. Come medico vivo quotidianamente le esperienze di malattia dei pazienti e le difficoltà dei famigliari, ma tutto questo non ti prepara ad affrontare di persona un'evento drammatico che cambia improvvisamente la tua vita. In quel momento ti rendi conto che devi saper contare soprattutto sulla tua voglia di superare gli ostacoli che ti trovi di fronte, ma nello stesso tempo riesci ad apprezzare a pieno il valore degli affetti famigliari e dell'amicizia che ti danno forza e trovi la giusta sintonia con medici ed infermieri che ti aiutano ad raggiungere il traguardo della guarigione.

**Quanto tempo ha impiegato prima di tornare ad una forma ottimale?**

Almeno 3 mesi per ritrovare un'accettabile forma fisica, ma altri 3 per superare in modo completo la fastidiosa sensazione di facile stancabilità.

**Da medico e paziente ha realizzato col contributo del Lions Club Forli-Cesena Terre di Romagna, in collaborazione con l'Ausl Romagna una guida pratica per la riabilitazione post virus. Quali sono stati i riscontri?**

Ottimi, sia da parte dei pazienti, che si sono sentiti "meno soli" dopo la difficile esperienza del Covid, che da parte dei medici, in particolare dei Medici di famiglia, che hanno potuto essere vicini alla necessità dei pazienti di ritornare in modo più efficace e veloce alla quotidianità.

**Rispetto ad un anno fa come è cambiato questo virus a suo giudizio?**

Senza voler fare la parte dell'ennesimo esperto posso solo dire quello che appare evidente: la malattia, attraverso la comparsa delle varianti che si sono succedute nei mesi, è ormai diffusa stabilmente diventando quindi endemica. Dovremo verosimilmente convivere con il virus e attualmente la malattia si manifesta in forme "tollerabili", purtroppo le persone più fragili possono ancora avere forme clinicamente importanti e quindi i famigliari dovranno rispettare questa fragilità prestando attenzione per evitare la trasmissione della malattia se dovessero avere il dubbio, o la certezza, di una positività.

**Con l'infezione alle spalle, il ritorno alla vita "pre Covid" non è così semplice anche con l'ultima variante Omicron 5?**

Come ho già detto le nuove varianti hanno portato una malattia "diversa" nella sintomatologia che risulta essere per la maggioranza dei casi di modesto rilievo clinico, questo naturalmente grazie anche alla campagna di vaccinazione condotta negli ultimi anni

**Quanto può durare la stanchezza post covid?**

L'esperienza è individuale e pertanto molto variabile si può passare da poche settimane a 5-6 mesi

**Quali sono i rimedi?**

Dieta, attività fisica e, soprattutto per gli anziani, l'aiuto della famiglia per ritrovare serenità, ma nel periodo immediatamente dopo la fase acuta di malattia, in particolare nelle forme clinicamente rilevanti con prolungati periodi di febbre, intensa stanchezza ed importante coinvolgimento delle vie respiratorie, può essere utile seguire le indicazioni che abbiamo rese pratiche e "facili" nell'opuscolo che abbiamo pubblicato come Club Lions Forli Cesena Terre di Romagna in collaborazione con il Servizio di Fisioterapia e Riabilitazione dell'Ospedale G.B. Morgagni di Forli dell'Ausl della Romagna. L'opuscolo può essere scaricato come pdf dal sito dell'Ausl della Romagna: <https://www.auslromagna.it/notizie/item/3472-ho-avuto-il-covid-e-ora-una-guida-pratica-per-la-riabilitazione-a-cura-di-uno-specialista-e-di-un-paziente>.

© Riproduzione riservata



Si parla di **coronavirus**, Massimo Fiori

**I più letti**

1. **METEO**  
Venerdì sera "possibili temporali di forte intensità": la Protezione Civile dirama un'allerta meteo

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 9612

**CRONACA**

- 2. [Agricoltore decapitato, il fratello torna davanti ai giudice: fissata l'udienza del riesame](#)

**CRONACA**

- 3. [Nuovi progetti di edificazioni: previsto un lungo edificio commerciale e direzionale lungo la tangenziale](#)

**INCENDI**

- 4. [Fiamme e fumo, ancora paura a Bertinoro: incendio ai piedi della Rocca, nessun ferito](#)

**CRONACA**

- 5. [Cocaina e marijuana in possesso di due clienti, per il bar scattano cinque giorni di chiusura](#)

## In Evidenza



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 9612

**SOCIAL**

[Hot su Instagram, bloccato il profilo di Denis Dosio. Poi il video virale su TikTok, "Non voglio andare nel cantiere di mio zio"](#)





SOCIAL

"Aprimo la prima pizzeria da asporto a Forlì": l'avventura di una famiglia che si è buttata nell'impresa



SOCIAL

A Forlì il primo ristorante che propone anche un "menù chetogenico"





**SOCIAL**

Patatine nel fondoschiena, Paola Di Benedetto ironizza su Denis Dosio: "Rinchiudetelo in manicomio"

## Potrebbe interessarti



CANALI

LINK UTILI

© Copyright 2004-2022 - ForliToday supplemento al plurisettimanale telematico "RomagnaOggi" reg. tribunale di Forli n. 13/2004. P.iva 10786801000 - Testata iscritta all'

**Pubblicità sulle nostre testate?**

[Richiedi info](#)

ForliToday è in caricamento, ma ha bisogno di JavaScript