

La trincea contro il long Covid: «Palestra per tornare in forze»

Sono 1500 i pazienti che si sono rivolti al centro Asl specializzato nella riabilitazione «Il virus lascia strascichi fisici e psicologici. Da approfondire l'effetto sui muscoli»

Silvia Pedemonte

Stanchezza. Mal di testa. Perdita di peso e afonia. Ci sono i sintomi fisici e respiratori. E quelli psicologici, quali ansia e depressione. Sono solo alcuni degli strascichi di chi, dopo aver battagliato contro il coronavirus, ora si trova a fare i conti - anche a mesi di distanza - con il long Covid. Un nemico che qui, al quartier generale al secondo piano della palazzina della Asl 3 alla Fiumara, hanno iniziato a inquadrare presto.

«A meno di tre mesi dal caso zero, quello di Codogno, eravamo già qui», sottolinea Piero Clavario, direttore della Riabilitazione cardiologica, che dal lockdown in avanti si è trasformata soprattutto in centro per rimettere in sesto chi ha avuto il Covid. Una struttura salita alla ribalta



Una delle sale per la riabilitazione

FOTOSERVIZIO ASTRID FORNETTI

mondiale: ne aveva scritto anche il Times. Dall'inizio a oggi il reparto guidato da Clavario ha contattato 1500 persone che hanno affrontato e superato la malattia. Di questi, più di 300 hanno fatto una prima visita per il long Covid. E un centinaio sono stati - o sono ancora - in cari-

co in questa palestra speciale dove, fra cyclette e training aerobico, con tre allenamenti ogni settimana, i pazienti cercano di riacquistare la forza che avevano prima di ammalarsi.

L'ATTACCO DEL VIRUS AI MUSCOLI

«A tre mesi di distanza dalla



Piero Clavario

guarigione abbiamo una quota non trascurabile di persone che, nonostante tac ed esami nella norma, non stanno bene. Fanno fatica - spiega Clavario - e questo anche a nove, dieci, dodici mesi dopo la malattia. Perché? Con l'Università di Genova, che ci ha aiutato a elaborare i dati e in

collaborazione con le Università di Pavia e di Udine, stiamo cercando di dare una risposta a questa domanda. Ovvero: perché se, dagli esami, il cuore e i polmoni del paziente risultano tornati a posto la persona, comunque, fa fatica? Allora questa è la domanda: il Covid intacca muscoli e se sì, in che modo? I dati che abbiamo raccolto nella nostra palestra andranno ad alimentare uno studio con le esperienze di più centri nel mondo, in una ricerca portata avanti in particolare da Israele».

Un altro aspetto che sta emergendo è il long Covid psicologico. «Fra i long Covid sono persone con sintomi di ansia e di depressione in un numero significativamente più alto rispetto alla popolazione generale - racconta Clavario - la cosa strana, che non ci aspettavamo, è questa: non c'è una relazione stretta fra il long Covid e la complessità della malattia. Fra chi ha affrontato il coronavirus a casa, senza necessità del ricovero ospedaliero, abbiamo persone con conseguenze emotive più importanti rispetto a chi, invece, ha avuto una fase acuta molto più grave. Non solo: a pagare di più emotivamente sono i giovani e non gli anziani che, a quanto emerge, sembrano sapersi adattare di più».

Il follow up per il percorso

dei long Covid è a tre mesi di distanza dalla guarigione. Oggi, quindi, il centro della Asl 3 contatta chi è guarito dal Covid 19 in estate. «I numeri sono più bassi e la palestra, al momento, ha soprattutto pazienti cardiopatici», evidenzia Clavario. Proprio per chi soffre di cuore è in corso la vaccinazione con la terza dose. Somministrazione che, qui, viene portata avanti anche per i long Covid. Si guarda ai dati di contagi che, nuovamente, non fanno presagire nulla di buono. E la palestra è pronta a rimodularsi ancora una volta per far fronte a un'eventuale nuova crescita di pazienti che, una volta guariti, non dovessero riuscire a rimettersi in sesto e ritrovare le forze.

Oggi i nuovi casi di contagio riguardano perlopiù persone non vaccinate. «Esattamente come in ospedale o in rianimazione, oggi, finiscono in larga prevalenza i non vaccinati, così accade anche nella nostra palestra. Faccio un po' fatica a capire come mai, avendo l'opportunità di vaccinarsi, non la si prenda al volo: noi vediamo tutti i giorni l'impatto di questa malattia in fase acuta e cronica. Noi abbiamo colto con gioia la disponibilità del vaccino, ci sembra strano che altri non lo facciano. Avranno le loro ragioni». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

VACCINI E RIABILITAZIONE, LE STORIE

ROBERTA POGGI positiva 2 volte



«Dolori costanti e mal di testa»

Roberta Poggi si è trovata a fare i conti con il Covid 19 due volte: ad aprile 2020 e a febbraio 2021. E ancora oggi, a quasi 18 mesi di distanza, i segni di quello che ha patito li porta addosso. È il long Covid. Che, per lei, si traduce ancora ora «in mal di testa e dolori alle articolazioni. E dire che di emicrania io non soffrivo mai». Roberta Poggi ha 42 anni, è di Coronata, lavora come oss (operatore sociosanitario): prima era in ambito ospedaliero, ora in una realtà privata.

«Ad aprile 2020 mi sono negativizzata dopo un mese e mezzo - afferma Poggi - mi è rimasta una grande stanchezza: prima facevo cross fit, mi sono trovata a provare fatica anche solo a buttare la spazzatura. Il medico dell'Inail mi ha fatto contattare dalla struttura di Clavario e ho iniziato il mio percorso, fino a novembre 2020, come paziente long Covid». A febbraio 2021 per lei c'è stato il secondo round con il virus. «Ancora oggi ho mal di testa e dolori. Ho già fatto la terza dose del vaccino. Spero di non riprendere il Covid e di tornare come prima, senza dolori». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

FRANCESCO DE ROSE 51 anni



«Ancora oggi con poca voce»

Quando Francesco De Rose, 51 anni, impiegato, è arrivato al pronto soccorso del San Martino, il 17 novembre 2020, il saturimetro segnava «fra l'83 e l'84 per cento. E dire che non avevo avuto grandi segnali».

È il medico di famiglia che invita De Rose, quel giorno, a recarsi senza esitazioni al pronto soccorso. De Rose ha una crisi respiratoria. Viene ricoverato al reparto di Malattie infettive, ha una polmonite bilaterale interstiziale. Non finisce intubato ma sotto ossigeno costante. E resta ricoverato fino a metà dicembre 2020. È passato un anno ma De Rose fa ancora fatica a parlare. È un paziente long Covid. «A lungo sono stato del tutto ipofonico - racconta - e senza forze: ho fatto gli esami, scoprendo gli strascichi con anomalie spirometriche di entità grave». Il ricovero al San Martino come long Covid, quello alla Maugeri di Nervi, il percorso alla Coletta di Arenzano e ora alla palestra long Covid: «Non è affatto facile - afferma De Rose - Ma ho conosciuto medici dall'umanità straordinaria che mi stanno aiutando in questa battaglia». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MAURIZIO GERBI 63 anni



«Fare il vaccino? Dover morale»

«Tutto quanto possibile va messo in atto, soprattutto per dare un futuro ai giovani». Maurizio Gerbi ha 63 anni e, al terzo piano della palestra Asl3 dedicata alla riabilitazione dei long Covid e dei pazienti cardiopatici, riceve la terza dose che il vaccino antinfluenzale. Doppio scudo di protezione, per cercare di affrontare con maggior serenità giorni che mostrano dati nuovamente preoccupanti per la circolazione del virus.

Gerbi è asmatico e diabetico: non è un paziente long Covid ma è inquadrato come fragile e inserito nelle liste, per la terza dose, dei cardiopatici. Fa un mestiere che tanto ha patito, dal Covid 19: il ristoratore. «Ho il ristorante "Il Caminetto" sopra Isola del Cantone - racconta - il danno economico è stato pesante, non ho lo spazio esterno e da 120 clienti che prima potevo accogliere ora siamo ridotti a una cinquantina. Sul vaccino credo che sia importante farlo soprattutto per i ragazzi: bisogna provare a contrastare il virus per il loro futuro, per i giovani». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

FRANCESCO BALDA 79 anni



«Non archiviate la mascherina»

«Spero proprio che tutti capiscano l'importanza della vaccinazione per proteggere sé stessi, la propria famiglia e la comunità tutta». Francesco Balda ha 79 anni, è cardiopatico. Ed è uno dei pazienti che, alla palestra al terzo piano dell'Asl3, della Fiumara, riceve la terza dose della vaccinazione. «Ho frequentato per tanti anni, come cardiopatico, questa struttura di riabilitazione - spiega il pensionato, una vita al lavoro nel settore della moda - e da questa struttura io come tutti gli altri cardiopatici siamo stati chiamati per tutte le fasi della vaccinazione: la prima dose, la seconda e ora la terza». Per i fragili, come i cardiopatici, la quarta ondata crea timori e preoccupazioni. «Continuerò a mettere in atto tutte le misure che ho adottato dall'inizio, dal corretto e costante utilizzo della mascherina al lavaggio frequente delle mani. E così fanno i miei familiari. Ho una nipote di 17 anni che si è già vaccinata: credo che sia importante che tutti facciano la propria parte, solo così possiamo uscirne». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA