

# ESERCIZIO FISICO

La riabilitazione eseguita durante il periodo del ricovero ha iniziato a rieducare il corpo, debilitato dalla lunga malattia, a lavorare con un *cuore sano*.

L' esercizio fisico aiuta i muscoli e l'apparato cardiovascolare ad essere allenati con un opportuno programma di lavoro che, svolto per gradi, aiuterà il cuore a lavorare meglio, rendendolo più forte.

Questo miglioramento sarà evidente giorno per giorno.

A causa dell'intervento chirurgico il cuore nuovo batterà più velocemente di prima ( circa 100 battiti al minuto ). Durante l'esercizio fisico il cuore nuovo risponderà più lentamente di prima e il battito cardiaco non aumenterà così velocemente come prima.

Il programma si divide in tre parti

- Passeggiate ( anche a passo sostenuto )
- Esercizi di training a corpo libero
- Cyclette

Ogni parte dovrà essere integrata da semplici esercizi respiratori.

Le sedute di esercizio fisico devono essere precedute da 5-10 minuti di riscaldamento e concluse con un eguale periodo di defaticamento. E' importante imparare a gestire da soli l'attività fisica in base alle indicazioni, ed a imparare a percepire la sensazione generale di fatica, anche quando i sintomi specifici ( affaticamento muscolare e dispnea ) sono sfumati. Può essere utile utilizzare la **Scala di Borg** che associa punteggi crescenti a percezioni di intensità crescente dello sforzo eseguito.

0,5	Estremamente leggera
1	Molto leggera
2	Leggera
3	Moderata
4	Un po' dura
5	Dura/pesante
6	
7	Molto pesante
8	
9	Estremamente pesante
10	Massimale

Durante le sedute di attività fisica la sensazione non dovrebbe superare le fasi 5/6 ed essere interrotta a punteggi superiori o in presenza di dispnea e fatica muscolare.

L'attività sarà svolta in due sedute giornaliere, alternando momenti di training, alla cyclette, alla camminata. Ogni seduta avrà la durata fino a 40 minuti, ( i tempi iniziali vi verranno

**Indicati al momento della dimissione del reparto)comprensiva del tempo di riscaldamento e di defaticamento**

**La settimana può essere gestita in questo modo**

	Mattina	Pomeriggio
<b>Lunedì</b>	Training	Cyclette
<b>Martedì</b>	Cyclette	Camminata
<b>Mercoledì</b>	Training	Cyclette
<b>Giovedì</b>	Cyclette	Camminata
<b>Venerdì</b>	Training	Cyclette
<b>Sabato</b>	Cyclette	Camminata
<b>Domenica</b>	A piacere	

#### SCHEMA DI ATTIVITA' DI CAMMINO

1° settimana: 10 minuti lenta;	10 minuti più sostenuta;	10 minuti lenta
2° settimana: 10 minuti normale;	12 minuti più sostenuta;	10 minuti normale.
3° settimana: 10 minuti normale;	15 minuti più sostenuta;	10 minuti normale.
4° settimana: 10 minuti normale;	15/20 minuti più sostenuta;	10 minuti normale.

## CYCLETTE



Le prime sedute vengono svolte a resistenza "0" e ad una velocità costante di circa 10 km/h per tutta la durata dell'esercizio. I tempi vi verranno indicati dal fisioterapista alla dimissione, a seconda dei risultati raggiunti durante il ricovero. La velocità potrà essere aumentata fino a 15-18 km/h, sempre resistenza 0 fino ad arrivare ad una durata totale di circa 40 minuti.

**per 40 minuti**

# TRAINING A CORPO LIBERO

## IN PIEDI

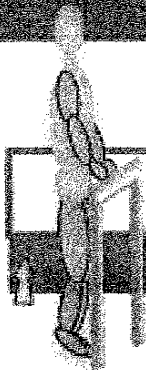
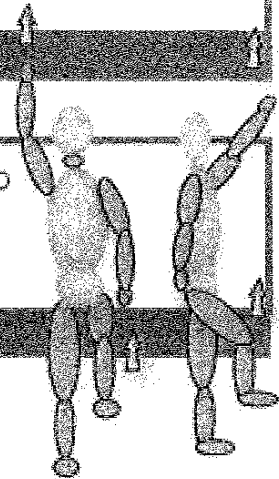


Camminare sul posto per 4 minuti, iniziando lentamente ed aumentando leggermente il ritmo verso la fine

per 4 minuti

Camminare lentamente per la stanza sollevando il braccio dx ispirando e abbassarlo espirando ripetere col braccio sx

4 volte per braccio



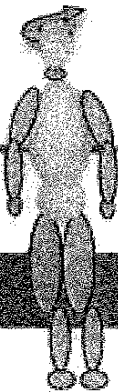
Sollevarsi sulle punte

10 volte



Sollevarsi sui talloni

10 volte



Rotazione del capo

5 Volte a dx  
5 Volte a sx



Rotazione del busto

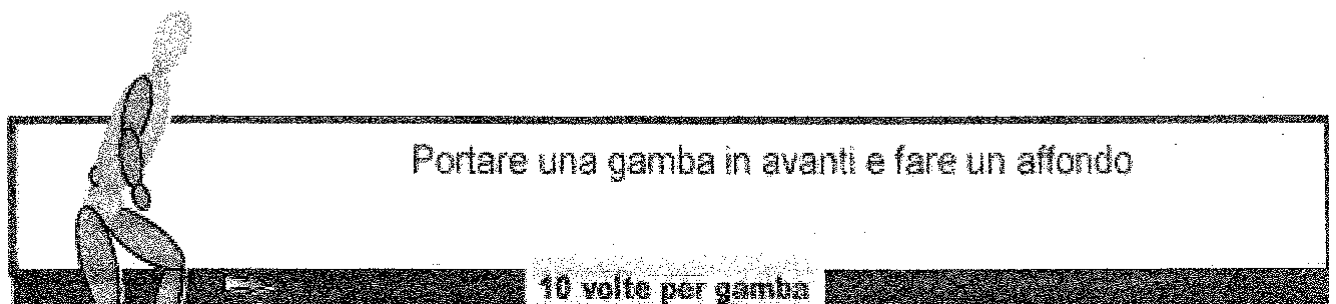
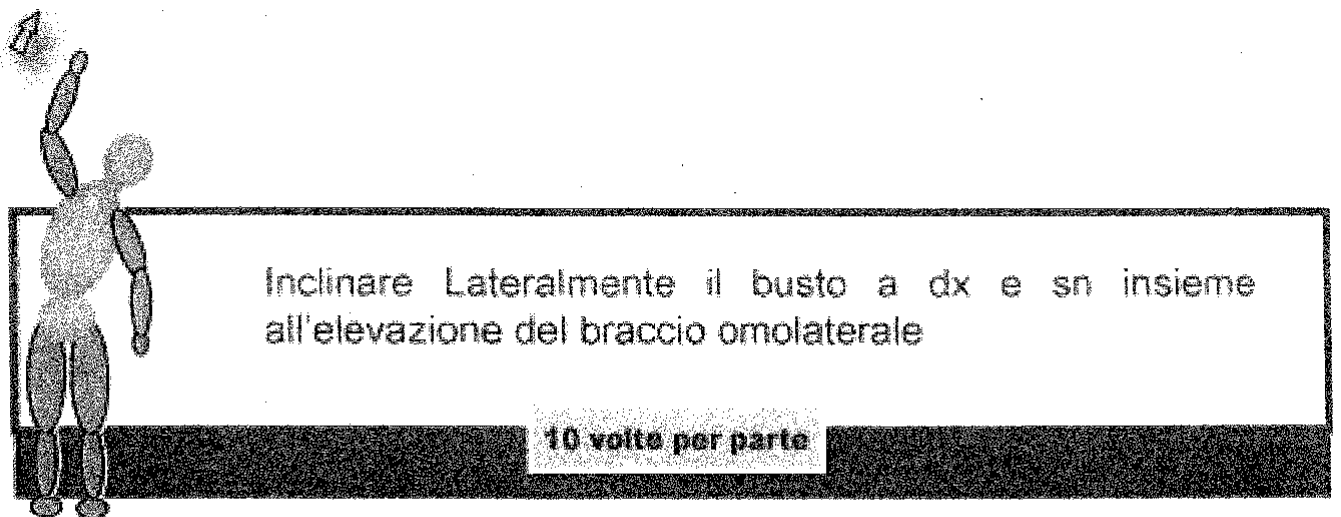
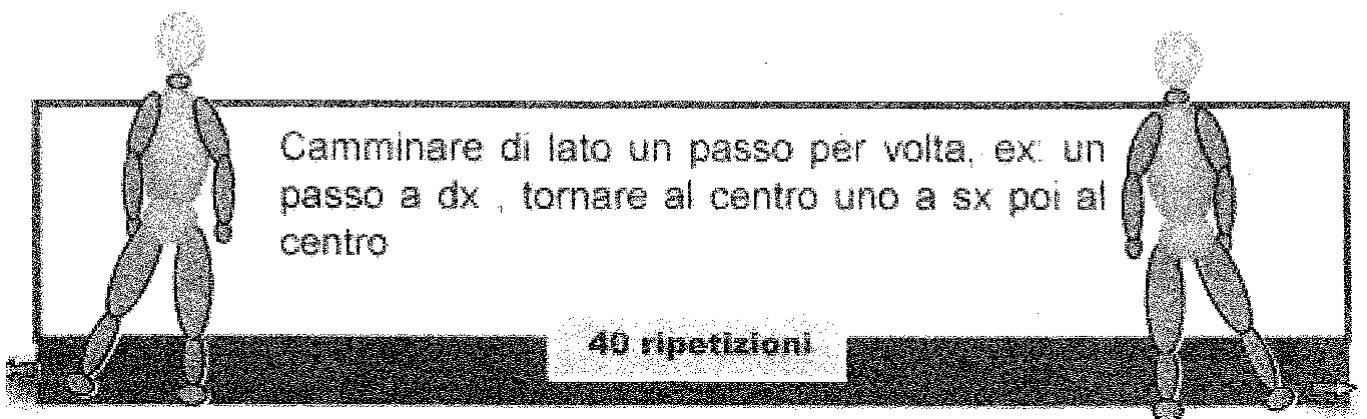
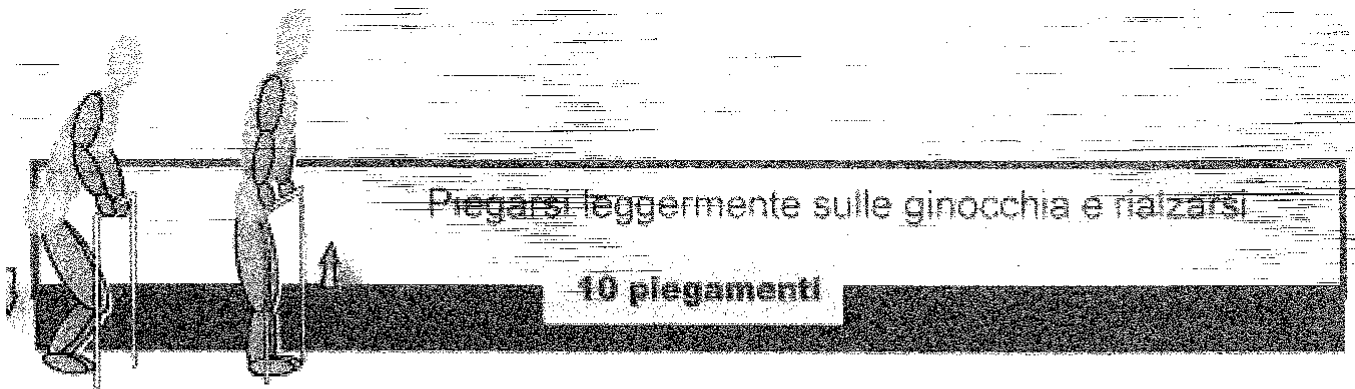
5 Volte a dx  
5 Volte a sx



Camminare un passo avanti e uno indietro, iniziando il movimento sempre dallo stesso piede e alternando.  
Es : Passo dx avanti passo dx indietro, Passo sx avanti, passo sx indietro

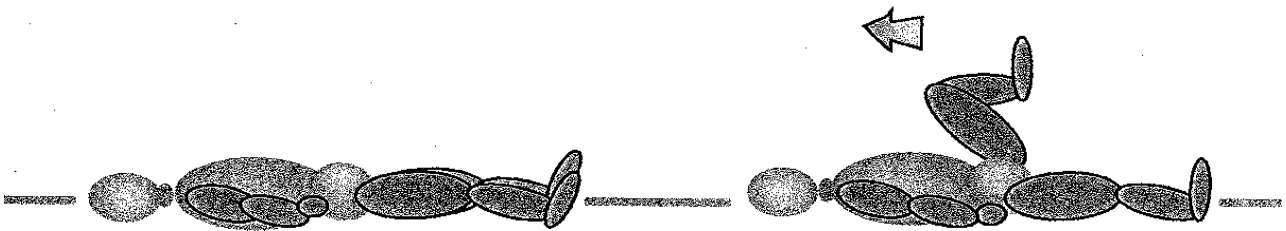
40 ripetizioni





# TRAINING A CORPO LIBERO

## POSIZIONE SUPINA



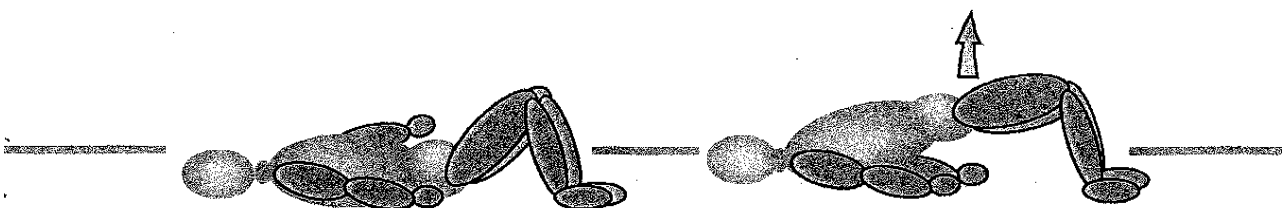
Distesi, inspirare, portare il ginocchio al petto espirando e allungare la gamba tesa sul letto

**10 volte per gamba**



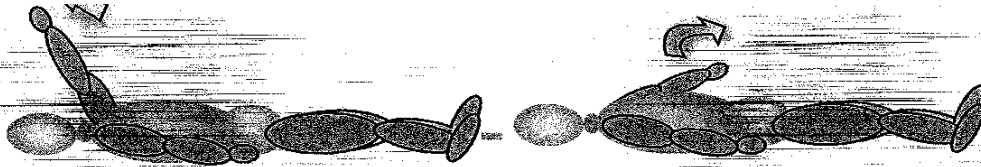
Mantenere una gamba piegata ed una tesa inspirare, allargare la gamba tesa in fuori espirando

**10 volte per gamba**



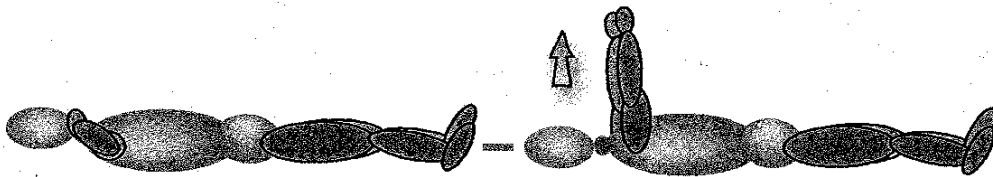
Distesi, gambe piegate, sollevare il bacino

**20 volte in 2 serie**



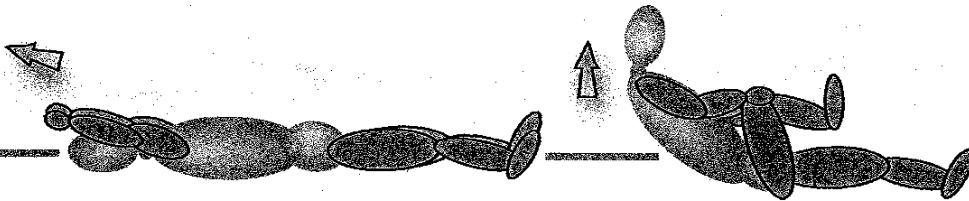
Portare un Braccio in alto, Allargare e riportare a posto

**10 volte per braccio**



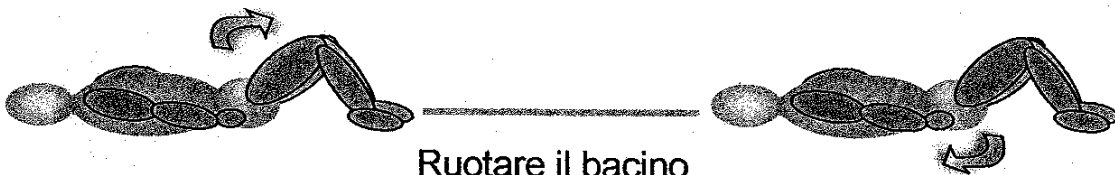
Mani alle spalle: inspirare allungare un braccio in alto estendendo bene il gomito ed espirare

**10 volte per braccio**



Braccia in alto e gambe distese: inspirare , piegare il ginocchio verso la pancia abbracciare la gamba, avvicinando il mento al ginocchio ed espirare

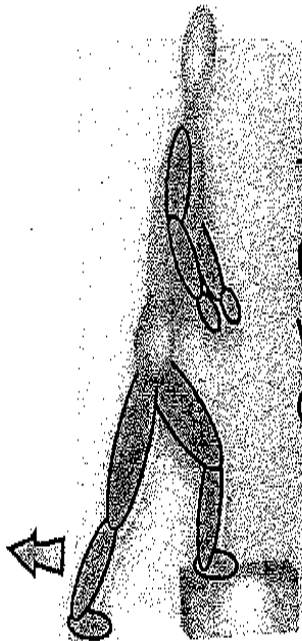
**10 volte con la gamba destra  
10 volte con la gamba sinistra**



Ruotare il bacino

**10 volte a destra  
10 volte a sinistra**

## Inserire tra un movimento e l'altro gli esercizi respiratori



Terminare il training con semplici esercizi di stretching, ed una passeggiata lenta di circa 5 minuti (prolungabile a volontà) abbinata alla salita e alla discesa di qualche piano di scale come già fatto in ospedale.

Può sostituire le modalità di esercizio che le consigliamo con una attività fisico-sportiva (camminare, footing, ginnastica a corpo libero secondo la modalità preferita, nuoto, golf, cicloturismo, ballo, ecc..) che risulti gradita e che può riuscire meglio, evitando tutto ciò che richiede sforzi bruschi ed intensi. La maggior parte di coloro che ha avuto un trapianto cardiaco potrà riprendere a fare sport. Per ogni ulteriore chiarimento i fisioterapisti del reparto potranno fornirvi informazioni a riguardo.