



OPUSCOLO ESERCIZIO FISICO CHI SI FERMA È PERDUTO



**Consigli per l'esecuzione dell'attività fisica
dopo un evento al cuore**

**Questo opuscolo
contiene informazioni generali:**

- sulla gestione dell'attività fisica
- sugli esercizi a corpo libero e di rinforzo muscolare consigliati

L'ATTIVITÀ FISICA FA BENE AL MIO CUORE?

Il tuo **cuore è un muscolo**, e come tale ha bisogno di essere attivo e lo svolgimento di un'attività fisica moderata, ma regolare nel tempo, lo aiuta a mantenersi in **salute**.

Infatti con l'allenamento, anche leggero, il tuo cuore impara gradualmente ad essere più efficiente e a proteggersi meglio da sovraccarichi di lavoro imprevisti (stress emotivi, sforzi improvvisi).

Anche dopo un infarto o un intervento chirurgico al cuore, il movimento, adattato alle tue capacità e praticato con alcune precauzioni ... *

Deve diventare un'abitudine perché **previene le recidive e rallenta la progressione della malattia coronarica**: è un vero e proprio farmaco che incide sui principali fattori di rischio cardiovascolare modificabili

* **Segui le indicazioni che ti vengono consigliate** al termine del percorso di riabilitazione cardiologica o consulta il medico per sapere qual'è il percorso più adatto per te!!

- **Fattori di rischio modificabili:** fumo, diabete, ipertensione, iperlipidemia, obesità, sedentarietà
- **Fattori di rischio NON modificabili:** Sesso, età, familiarità



In particolare, lo svolgimento di una regolare attività fisica:



Inoltre l'attività fisica produce indubbi benefici sul sistema muscolo scheletrico, sul tono dell'umore, e contribuisce alla prevenzione di molte patologie croniche come i tumori o l'osteoporosi.

Consulta il tuo medico o il cardiologo se hai dei dubbi su quello che puoi fare.

L'ESERCIZIO FISICO IDEALE

attività fisica è l'insieme dei movimenti corporei prodotti dai muscoli scheletrici che comporta un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo”, pertanto include tutte le attività della vita quotidiana (ADL), come lavorare, camminare, fare le scale, fare i lavori domestici, curare il giardino, fare la spesa, giocare con i bambini, etc.

l'esercizio fisico comprende tutte quelle attività motorie in cui i movimenti del corpo sono strutturati e ripetuti, finalizzati in maniera specifica al miglioramento della forma fisica.

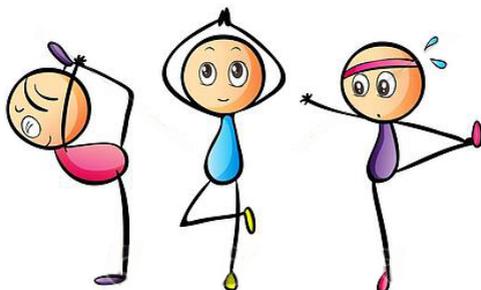
training fisico parte dell'attività fisica svolta nel tempo libero allo scopo di mantenere/conservare le proprie condizioni fisiche

Per ottenere dei benefici dal punto di vista cardiovascolare, è bene che l'attività fisica sia svolta con regolarità. Se non sei abituato a muoverti, inizia con piccole attività e aumenta gradualmente il livello. In questo modo ti sarà più semplice raggiungere l'obiettivo di esercizio fisico per te più adatto.



Ricordati che poco è meglio di niente

In generale, **privilegia l'esercizio fisico aerobico**, come camminare, andare in bicicletta/fare cyclette, ballare, etc. Questa attività va svolta ad una **intensità moderata** per un periodo continuativo di almeno 30-45 minuti. Scegli quella che ti piace di più: in questo modo ti sarà più facile perseverare.



Le buone regole dell'esercizio fisico:

- Regola l'intensità del tuo esercizio in modo da resistere **almeno 30 minuti consecutivi**: in questo modo l'attività fisica sarà più efficace. Tieni presente che dovrai sentirti più accaldato, gli atti respiratori saranno più profondi e frequenti, ma non dovrai mai essere in affanno
- Svolgi la tua attività almeno **3 volte per settimana**, se possibile tutti i giorni
- Riserva sempre i **primi e gli ultimi 5 minuti al riscaldamento e al defaticamento**: ad esempio, se cammini o pedali, parti lentamente e accelera dopo qualche minuto; rallenta sempre prima di fermarti.
- Non dedicarti all'attività fisica subito dopo i pasti o in condizioni climatiche estreme (sole a picco, freddo intenso)
- Se puoi svolgi la tua attività in compagnia, oppure comunica sempre a qualcuno il tuo percorso.
- Evita la competizione.
- Sospendi l'esercizio (eventualmente consulta il tuo medico) se non stai bene o se avverti sintomi come dolore oppressivo al torace, capogiri, palpitazioni, dolori/crampi muscolari, mancanza di fiato o se ti senti particolarmente affaticato.

CAMMINATA



È l'attività fisica per eccellenza: ci accompagna in modo naturale da quando muoviamo i primi passi. Camminando coinvolgiamo quasi tutti i muscoli del corpo. Prediligi percorsi in piano e all'aperto, evitando dislivelli importanti/salite impegnative, soprattutto nel primo periodo dopo le dimissioni. Se non ti è possibile puoi esercitarti sul tapis roulant.

Consigli specifici:

- cammino
- jogging/corsa leggera
- tapis roulant:
- altro:
- FC max (da non superare):
- km in minuti
- volte/settimana

CYCLETTE



La cyclette o cicloergometro è un attrezzo utilizzato per l'allenamento negli spazi chiusi, per esempio in casa. Il suo utilizzo consente di effettuare un esercizio aerobico poiché permette di allenare più gruppi muscolari anche se limitatamente agli arti inferiori. Inizia l'esercizio con alcuni minuti di riscaldamento (carico assente o molto basso) e, prima di concludere il tuo allenamento, diminuisci l'intensità (defaticamento).

Consigli specifici:

- minuti Watt
- altro:
- FC max (da non superare):
- volte/settimana

Esercizi di rinforzo muscolare e miglioramento della flessibilità/articolarità

Migliorare l'esecuzione del movimento e la sua efficacia agevola indirettamente il lavoro del cuore. Per questo di seguito ti suggeriamo alcuni esercizi a corpo libero da svolgere affiancandoli all'attività aerobica che hai scelto (cammino, cyclette, etc).

Li troverai suddivisi per principali gruppi muscolari (braccia/cingolo scapolare, gambe, tronco) e suddivisi per intensità (bassa, media). Sono funzionali alla mobilizzazione e/o al rinforzo di più gruppi muscolari, e adattati in base alle tue capacità. Per il loro svolgimento individua un ambiente adeguato, privo di ostacoli, se possibile di fronte ad uno specchio.

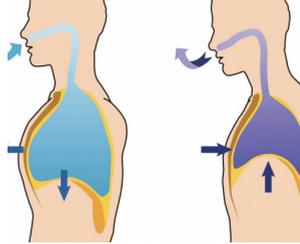
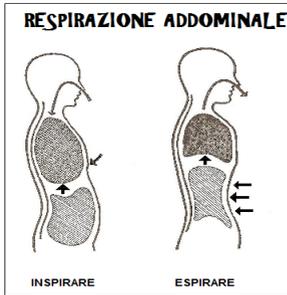


Durante l'esecuzione respira in modo regolare, evitando respirazioni forzate. Evita movimenti bruschi ed esegui gli esercizi a velocità costante. Il ritmo dell'esercizio è lento e ogni esercizio si compone di 1 – 3 serie di circa 10 ripetizioni ciascuna.

Inizia rispettando la tua escursione articolare, e incrementa gradualmente il range del movimento.

Quando esegui gli esercizi in stazione eretta, rimani vicino ad un appoggio stabile (es, tavolo della cucina, muro, mobile).

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE



Esercizio 1

- Appoggia una mano sul torace e l'altra sull'addome
- **IN**spira lentamente l'aria dal naso
*Il respiro non deve essere impetuoso o forzato.
Controlla con le mani che si espandano sia il torace sia l'addome.*
- **ES**pira dalla bocca
Controlla con le mani che si 'sgonfino' sia il torace che l'addome.

Ripeti la sequenza alcune volte in modo da diventare consapevole del movimento del torace e dell'addome.

Visualizza l'aria che entrando dal naso si scalda e uscendo dalla bocca si raffredda

Esercizio 2

- Appoggia una mano sul torace e l'altra sull'addome
- **IN**spira lentamente l'aria dal naso
- Trattieni il fiato alcuni secondi
- **ES**pira dalla bocca

Ripeti la sequenza per 3 o 4 volte, poi riposa. Sospendi se avverti capogiro

MOBILIZZAZIONE CAPO/COLLO

Esegui questi esercizi sempre molto lentamente. Mantieni le spalle ben rilassate.



Posizione di partenza:
capo flesso,
mento verso lo sterno

→ solleva lentamente
la testa verso l'alto.

Ripeti l'esercizio n ...volte

Note:



Posizione di partenza:
capo ruotato e inclinato
verso una spalla:

descrivi un arco
portando il capo verso
la spalla controlaterale.

Ripeti l'esercizio
n ... volte

Note:



Posizione di partenza:
capo inclinato verso
una spalla

inclina lentamente
la testa verso la spalla
controlaterale

Ripeti l'esercizio
n volte

Note:

MOBILIZZAZIONE BRACCIA/CINGOLO SCAPOLARE

(Bassa intensità)



Mantieni le mani all'altezza del bacino, apri e chiudi le braccia.

Ripeti l'esercizio n ... volte

Note:



Mani congiunte, gomiti estesi: solleva le braccia verso l'alto, rispettando la soglia del dolore.

Ripeti l'esercizio n volte

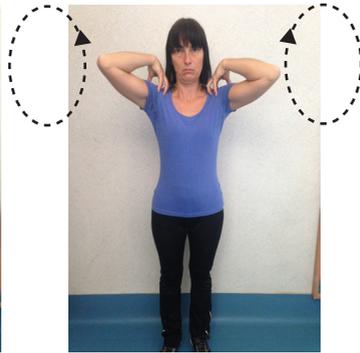
Note:



Porta le mani dietro alla nuca, poi apri e chiudi i gomiti.

Ripeti l'esercizio n volte

Note:



Immagina di disegnare dei cerchi con i gomiti.

Ripeti l'esercizio n volte alternando la direzione

Note:



Apri e chiudi i pugni.

Ripeti l'esercizio n volte

Note:



Porta in alto un braccio alla volta, alternando braccio dx e sx.

Mantieni esteso il gomito.

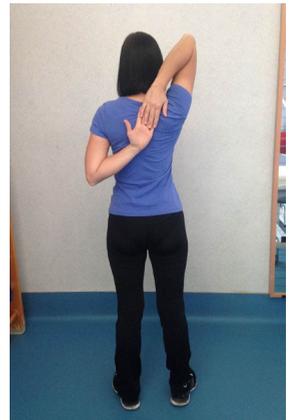
Ripeti l'esercizio volte

Note:



Mani dietro alla schiena,
le allontanano mantenendo i
gomiti estesi, come in foto.
Rispetta la soglia del dolore.
Ripeti l'esercizio n.....volte

Note:



Avvicina il più possibile le mani dietro alla schiena. Alterna le due braccia.
Ripeti l'esercizio n.....volte

Note:

MOBILIZZAZIONE BRACCIA CON BASTONI

(basso carico)



- Strumento: bastone lungo 1–1,2 mt, afferrato alle estremità appoggiato sull'addome al di sopra della linea dell'ombelico, come in foto: ruota con il busto allungando il braccio. Alterna lato destro e lato sinistro.

Note:



Afferra il bastone alle sue estremità, e portalo a destra e poi a sinistra con un movimento oscillatorio come in foto.

Ripeti l'esercizio
n volte

Note:



Afferra il bastone alle sue estremità:

porta indietro le braccia mantenendo i gomiti ben estesi

Ripeti l'esercizio
n volte

Note:



Afferra il bastone alle sue estremità come in foto:

solleva verso l'alto il bastone e torna in posizione di partenza.

Esegui il movimento lentamente.

Rispetta la tua soglia di dolore

Ripeti l'esercizio n... volte

Note:



Afferra il bastone come in foto, gomiti estesi: solleva il bastone portandolo il più possibile dietro alla nuca e poi ritorna in posizione di partenza.

Non forzare il movimento, ma rispetta l'escursione articolare che le spalle ti consentono

Ripeti l'esercizio n... volte

Note:

ESERCIZI A BASSA INTENSITÀ



Piegati su un lato,
come per raccogliere
un oggetto dal pavimento,
torna in posizione neutra
e poi ripeti sull'altro lato

Ripeti l'esercizio
n. volte

Note:



Fletti ed estendi
la caviglia

Ripeti l'esercizio
n. volte

Note:



Stacca un piede
dal pavimento
sollevando il ginocchio,
alternando lato destro
e lato sinistro

Ripeti l'esercizio
n..... volte

Note:



- Dalla posizione eretta, braccia lungo i fianchi, porta indietro la gamba contraendo il gluteo e mantenendo il ginocchio ben esteso (come per tirare una tallonata ad un pallone).

Facilitazione: uso un appoggio anteriore (tavolo, schienale della sedia).

Ripeti l'esercizio n volte.

Note:



- Alzati in piedi e risiediti. Se sei in difficoltà appoggiate ai braccioli della sedia

Ripeti l'esercizio n volte

Note:

MOBILIZZAZIONE E CONTROLLO DEL TRONCO



Inclina il busto di lato facendo scivolare la mano verso il ginocchio.

Alterna l'inclinazione verso il lato destra e il lato sinistro

Ripeti l'esercizio n volte

Note:



Stendi un braccio in avanti e portalo verso il lato opposto ruotando il busto.

Ruota prima a destra poi a sinistra o viceversa.

Ripeti l'esercizio n volte

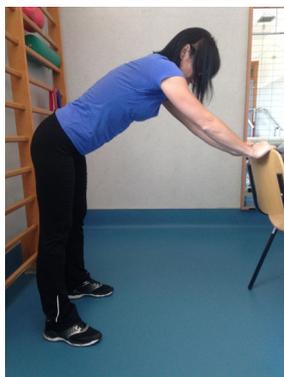
Note:



Allunga un braccio verso il soffitto, come se dovessi afferrare un oggetto in alto.

Ripeti l'esercizio
n volte

Note:



Usa un appoggio anteriore stabile (tavolo, schienale della sedia appoggiata al muro, ..), fissa i piedi di modo che non scivolino. Inspira e porta indietro il bacino abbassando la schiena.

Mantieni capo e collo in linea (guardando il pavimento)

Mantieni la posizione alcuni secondi, poi espira e ritorna in posizione di partenza

Ripeti l'esercizio
n volte

Note:

MOBILIZZAZIONE/RINFORZO MUSCOLARE ARTI INFERIORI Bassa intensità



Alzati sulle punte dei piedi e riappoggiati (il corpo deve rimanere dritto)

Facilitazione:

se ti senti più sicuro usa un appoggio come il tavolo o lo schienale di una sedia.

Ripeti l'esercizio n. volte



Porta in fuori una gamba, tenendola ben estesa. Alterna gamba destra con gamba sinistra. **Facilitazione:** se ti senti più sicuro usa un appoggio.

Ripeti l'esercizio n volte



Marcia alternata sul posto sollevando bene le ginocchia verso il petto.

Ripeti l'esercizio n volte

RINFORZO MUSCOLARE CON I PESI

(Media-alta intensità)



Fletti ed estendi il braccio, alternando braccio dx e braccio sx.

Peso da kg

Ripeti l'esercizio n volte



Allunga in avanti un braccio alla volta alternando destra e sinistro

Peso da kg

Ripeti l'esercizio n volte



Porta in fuori le braccia fino a che le mani si trovano all'altezza dell'ombelico

Peso da kg

Ripeti l'esercizio n volte



Mani alle spalle: porta in alto le braccia, alternandole

Peso da kg

Ripeti l'esercizio n volte

Note:



Gomiti piegati a 90 gradi e adesi al corpo, apro le braccia verso l'esterno e ritorno in posizione di partenza

Peso da kg

c

Note:

RINFORZO MUSCOLARE CON BANDA ELASTICA

Bande elastiche tipo Theraband o similari:

Colore **rosso**: leggera

Colore **verde**: media

Colore **blu**: forte

Prima di iniziare effettua alcuni esercizi di riscaldamento senza resistenza

Esegui gli esercizi a velocità costante, evitando i movimenti bruschi



Fissa l'estremità dell'elastico come in foto e afferralo in modo tale che, mantenendo il braccio lungo il fianco, l'elastico non risulti né in tensione né lasso.

Ripeti l'esercizio n volte

Note:



Solleva il braccio, gomito teso, all'altezza degli occhi e ritorna in posizione di partenza, rallentandone la caduta.

Ripeti l'esercizio n volte

Note:



Fissa l'elastico a metà.

Mantenendo i gomiti estesi porta le mani lungo i fianchi e ritorna in posizione di partenza.

Rallenta il ritorno dell'elastico.

Ripeti l'esercizio n volte

Note:

Alcune precauzioni..

- Se sei stato sottoposto ad un intervento cardiocirurgico è importante che tu rispetti i tempi fisiologici per la guarigione dei tessuti molli e dell'osso. Durante tutto il primo mese successivo all'intervento evita di dormire sui fianchi e di sollevare dei pesi; utilizza la fascia elastica nel corso della giornata, se ti è stata consigliata, ma rimuovila durante lo svolgimento della ginnastica respiratoria che ti è stata indicata dal fisioterapista. Quando ti alzi dal letto, usa le accortezze che ti sono state insegnate durante il periodo di degenza.
- Astieniti dalla guida per il periodo che il cardiologo ti ha indicato; se devi percorrere dei tragitti in auto ricorda di indossare SEMPRE la cintura di sicurezza.
- Se stai assumendo una terapia anticoagulante o doppia terapia anti-aggregante orale, evita tutta l'attività fisica che ti può esporre a traumi (es, sci discesa, mountain-bike, etc.).
- Cerca di evitare le attività che comportano contrazioni isometriche come sollevare pesi superiori a 15-20 kg, spingere un'auto, strappare l'erba nell'orto, spalare la neve, spostare un mobile, etc.
- Se decidi di fare escursioni in montagna evita di affrontare altitudini maggiori di 2500 mt e non andare da solo. Ricordati che la quota, così come il peso dello zaino, comportano un lavoro maggiore per il cuore. Se vuoi affrontare altitudini maggiori, consultati sempre con il tuo medico o con il cardiologo.

Luglio 2021