

**DIPARTIMENTO DI MEDICINA
RIABILITATIVA
ISTITUTO DI MEDICINA FISICA E
RIABILITAZIONE "GERVASUTTA"**

**UNITA' OPERATIVA DI CARDIOLOGIA
RIABILITATIVA
AREA SPECIALISTICA AMBULATORIALE**

TRAINING FISICO NELLO SCOMPENSO CARDIACO

**PDPA del paziente con scompenso
cardiaco**

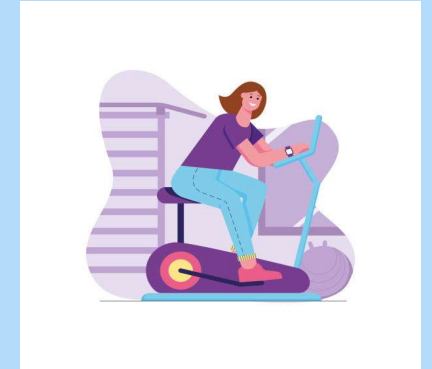


TRAINING FISICO

1. ENDURANCE TRAINING :

allenamento aerobico in cicloergometro o treadmill

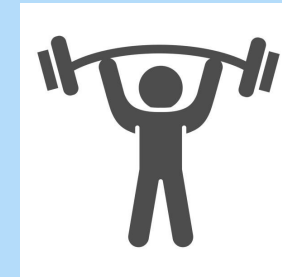
Modalità: COUNTINOUS TRAINING e/o INTERVAL TRAINING



2. RESISTENCE TRAINING:

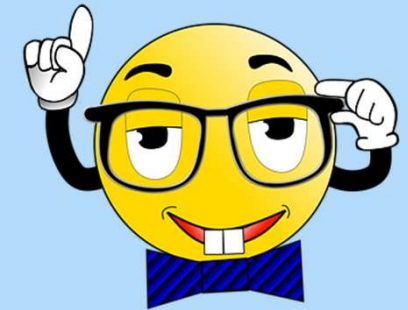
esercizi di forza

Strumenti: manubri, macchina multifunzione, etc.



3. ESERCIZI DI RESPIRAZIONE: respirazione controllata a bassa frequenza, respirazione yogica





INDICAZIONI PER LA CORRETTA ESECUZIONE DELLA SEDUTA DI TRAINING FISICO:

- Regolare assunzione dei farmaci
- Rilevazione della Pa e della Fc a riposo
- Training fisico ad una intensità percepita « abbastanza pesante »

INOLTRE:

- ✓ Assenza di segni e sintomi nelle ultime 24 ore (angina, cardiopalmo, vertigini, dispnea a riposo, febbre e comparsa di dolori osteo-articolari di nuova insorgenza) ed interruzione della sessione di training fisico alla comparsa di qualunque di essi
- ✓ Rispetto le pause, le ripetizioni e le serie proposte dal fisioterapista alla dimissione
- ✓ Durante l'esercizio con il sovraccarico non trattenere il respiro ma **INSPIRARE** mentre si è in fase di rilassamento (o durante la pausa) ed **ESPIRARE** mentre si esegue il movimento contro resistenza
- ✓ Non forzare alcun movimento che genera dolore

Scala RPE di Borg Rating of Perceived Exertion

- 6 NESSUN SFORZO
- 7 ESTREMAMENTE LEGGERO
- 8
- 9 LEGGERO
- 10
- 11 ABBASTANZA LEGGERO
- 12
- 13 ABBASTANZA PESANTE**
- 14
- 15 DURO (PESANTE)
- 16
- 17 MOLTO DURO (PESANTE)
- 18
- 19 ESTREMAMENTE DURO
- 20 MASSIMO SFORZO



SOVRACCARICO
UTILIZZATO: MANUBRIO CON
PESO CONSIGLIATO DAL
FISIOTERAPISTA



MODULO «MANUBRI»

POSIZIONE: SEDUTO SU UNA SEDIA

SOVRACCARICO UTILIZZATO:
MANUBRI CON PESO CONSIGLIATO DAL
FISIOTERAPISTA

**STAI FACENDO L'ESERCIZIO
CORRETTO SE:**

- NON PERCEPISCI DOLORI ALLE ARTICOLAZIONI
- RESPIRI CORRETTAMENTE (no apnea!!!)
- RISPETTI LE PAUSE PROPOSTE (non aver fretta!!!)



Esercizio n.1: elevazioni anteriori alternate a gomito teso



Esercizio n.2: elevazioni anteriori alternate a gomito teso, associando la respirazione → inspiro mentre sto fermo → espiro mentre faccio il movimento verso l'altro



Esercizio n.3 : abduzione bilaterale degli arti superiori (non oltrepassare il livello della spalla)



Esercizio n.4 : schiena inclinata leggermente in avanti, a gomito flesso, estendere indietro la mano allontanandola dalla schiena e ritornare in posizione di partenza, alternare. Inspirare a gomito flesso ed espirare a gomito esteso.



Esercizio n.5 : flessione alternata dei gomiti (i gomiti sono adesi al fianco)



Esercizio n.6 : portare la mano alla spalla ed allungarla verso il soffitto (alternare i movimento con l'altro arto superiore)



Esercizio n.7 : flessione bilaterale dei gomiti (i gomiti sono adesi al fianco)



Esercizio n.8 : flessione bilaterale dei gomiti (i gomiti sono adesi al fianco) con la respirazione →inspiro quando sono fermo→ espiro quando piego il gomito

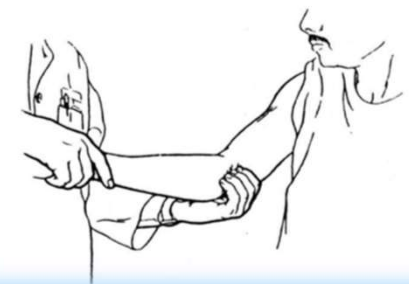


POLSO: contare il n. di battiti cardiaci in 60 secondi

00:00:00



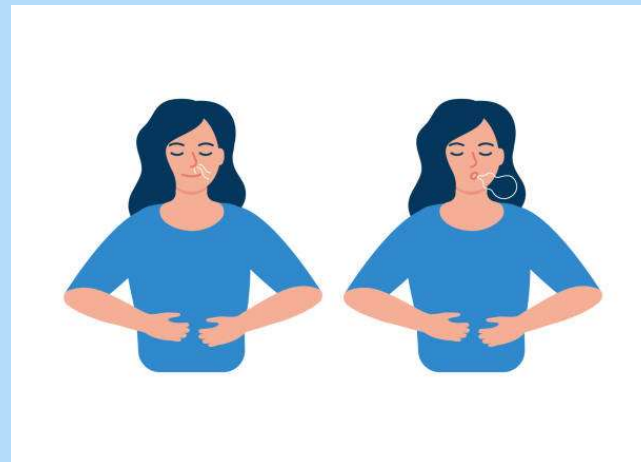
Polso brachiale



ESERCIZI DEFATICANTI



- RESPIRAZIONE CONTROLLATA A BASSA FREQUENZA: 3-6 atti respiratori al min
- RESPIRAZIONE YOGICA: inspirazione ed espirazione della stessa durata (addominale-toracica-clavicolare)





**REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA**



Ideato e realizzato a cura di:

- Paola Devetti (Fisioterapista coordinatore)
- Delli Zotti Alba (Fisioterapista)
- Marroccoli Giulia (Fisioterapista)
- Ubaldi Chiara (Fisioterapista)
- Mattia Freschi (Allievo C.d.L Fisioterapia di Udine)
- Marika Werren (Cardiologa Responsabile di SOA)



In collaborazione con:

- ASUFC
- Corso di Laurea in Fisioterapia-Università di Udine