

Il tuo programma di esercizi in preparazione all'intervento

Gentile Signora/Signore, benvenuta/o in questo percorso. Da oggi fino al giorno dell'intervento, Le proponiamo alcuni semplici esercizi da fare a casa, pensati apposta per Lei. Non servono attrezzi particolari: bastano una sedia stabile, un po' di spazio libero e, se li ha, due bottiglie d'acqua da usare come pesetti.

Lo scopo non è affaticarsi, ma mantenere le gambe, le braccia e l'equilibrio allenati, così arriverà all'intervento nella miglior forma possibile.

Prima di iniziare: leggere con attenzione

- Muoversi con calma: non è una gara, l'obiettivo è la regolarità, non la fatica.
- Non trattenere mai il respiro durante lo sforzo: respirare normalmente, buttando fuori l'aria proprio nel momento dello sforzo.
- Non sollevare pesi pesanti: bastano due bottiglie d'acqua piccole.
- Durante gli esercizi in piedi, tenere sempre una sedia o un tavolo stabile a portata di mano.
- Se un esercizio provoca dolore, si può saltare: non forzare mai.

Fermarsi subito e avvertire il team se compaiono:

- Dolore o peso al petto
- Fiato molto corto, più del solito
- Capogiro o sensazione di svenimento
- Battito del cuore molto irregolare o percepito in modo insolito
- Sudorazione fredda improvvisa

In questi casi si sieda subito e contatti il numero indicato dal team dello studio.

Riscaldamento (1-2 minuti)

Prima di cominciare, da seduti, muova lentamente le caviglie e i polsi in circolo per circa un minuto, in entrambe le direzioni. Serve a preparare il corpo agli esercizi successivi.

Esercizi di base

Questi esercizi sono pensati per tutti. Li esegua nell'ordine che preferisce.



Mobilità



1. Apertura delle anche da seduto

Da seduto, apra una gamba alla volta verso l'esterno, sollevando leggermente il piede da terra.

Quante volte: 3 serie da 10 ripetizioni per gamba



2. Estensione della gamba da seduto

Da seduto, estenda una gamba in avanti e mantenga la posizione per qualche secondo. Se se la sente, muova il piede avanti e indietro mantenendo la gamba tesa.

Quante volte: 3 serie da 5 ripetizioni per gamba



3. Circonduzioni delle braccia da seduto

Da seduto, faccia ruotare le braccia, prima in avanti e poi indietro, con movimento ampio e lento.

Quante volte: 3 serie: 10 giri avanti e 10 indietro



Equilibrio



4. Equilibrio su una gamba

In piedi, con una mano appoggiata a una sedia o a un tavolo, sollevi una gamba e mantenga l'equilibrio. Se serve, riappoggi il piede e riprovi.

Quante volte: 3 serie, fino a 30 secondi per gamba



5. Camminata sulle punte

Cammini lungo un percorso di 4-5 metri restando sulle punte dei piedi, usando un appoggio se necessario.

Quante volte: 1-2 percorsi (andata e ritorno)



6. Camminata sui talloni

Cammini lungo lo stesso percorso restando sui talloni, usando un appoggio se necessario.

Quante volte: 1-2 percorsi (andata e ritorno)



Forza



7. Alzata dalla sedia

Seduta/o con le braccia incrociate al petto, si alzi fino alla posizione eretta e si risieda con calma.

Quante volte: 3 serie da 6-8 ripetizioni



8. Sollevamento pesi da seduto

Da seduto, con un peso leggero (o una bottiglia d'acqua) in ciascuna mano, spinga le braccia verso l'alto e poi le riporti giù con calma.

Quante volte: 3 serie da 6-8 ripetizioni

Defaticamento (2-3 minuti)

Si sieda comodamente e respiri con calma: inspiri dal naso per 3-4 secondi ed espiro lentamente dalla bocca per 4-5 secondi. Ripeta per qualche minuto, fino a sentirsi rilassata/o.



Attività aerobica

Oltre agli esercizi, Le proponiamo anche un po' di attività aerobica (camminata o cyclette, se disponibile). Quanta e come dipende dal Suo livello di allenamento, misurato durante la prima visita con un test del cammino di 6 minuti. Il team Le indicherà quale livello fa per Lei.

Livello 1

- L'attività aerobica non è consigliata per il momento.
- Vanno bene comunque gli esercizi di mobilità, equilibrio e forza indicati sopra.

Livello 2

- Cammini (o usi la cyclette) per un massimo di 10 minuti.
- Faccia pure delle pause quando ne sente il bisogno, anche più di una.
- Il ritmo deve restare tranquillo: deve poter parlare mentre cammina.

Livello 3

- Cammini (o usi la cyclette) fino a un massimo di 20 minuti.
- Se non riesce a farli tutti insieme, può dividerli in più momenti della giornata (ad esempio due volte 10 minuti).
- Il ritmo deve restare tranquillo: deve poter parlare mentre cammina.

Il Suo livello: _____ **(Le sarà indicato dal team dello studio)**

Con quale frequenza

Provi a fare gli esercizi tutti i giorni, se possibile; l'importante è farli almeno due volte alla settimana per tutto il periodo fino all'intervento.

Dopo circa due settimane, se gli esercizi per le gambe e per le braccia Le sembrano diventati facili, può provare ad aumentare le ripetizioni da 8 a 10.

Sezione extra

Questa sezione è solo per alcuni pazienti

- Il team dello studio Le dirà, durante la prima visita, se questa parte fa per Lei.
- Se non Le è stata indicata, non è necessario farla: il programma di base è già completo così com'è.

Esercizi extra



9. Camminata in tandem

Cammini lungo un percorso di 4-5 metri mettendo un piede subito davanti all'altro, tallone contro punta, usando un appoggio se necessario.

Quante volte: 1-2 percorsi (andata e ritorno)



10. Alzata dalla sedia con spinta dei pesi

Con un peso leggero in ciascuna mano, si alzi dalla sedia e, una volta in piedi e ben stabile, spinga i pesi verso l'alto. Riporti i pesi alle spalle e si risieda con calma. Attenzione: si alzi prima, e solo dopo essere stabile in piedi spinga i pesi verso l'alto — non faccia i due movimenti insieme.

Quante volte: 3 serie da 6-8 ripetizioni

Per chi è al livello 3 dell'attività aerobica: può avvicinarsi ai 20 minuti continui, riducendo via via le pause.

In caso di dubbi

Per qualsiasi domanda su questi esercizi, o se qualcosa non Le è chiaro, può contattare il team dello studio IRON-TAVI al numero indicato dal Suo referente.