

Conduzione e supervisione di Protocolli Esercizio Fisico Adattato (EFA) sul territorio

non- sanitario

Luca Pomidori MSc, PhD

Referente per la Salute nell'Attività Motoria Adattata PPS-AMA - Regione E-R

2011-2018

PPS-AMA



2011

Dottorato di ricerca
Applicazione **Esercizio Fisico**
in sani, sportivi, sedentari
e/o soggetti affetti da **patologie croniche
stabili**

2005

**Laurea in Scienze e Tecniche
dell'Attività Motoria Preventiva e
Adattata (STAMPA)**

2003

Laurea in Scienze Motorie

2000



Ai sensi della DGR dell'Emilia-Romagna n. 2127/2016, del 05/12/2016

L'Attività Motoria Adattata è conseguente alla prescrizione dell'esercizio fisico e può avvenire:

sanitario



- Palestre dei Servizi di **Medicina dello Sport** e Promozione dell'Attività fisica presenti in ogni AUSL della Regione

non- sanitario



- in **autonomia** da parte delle persone eleggibili e preventivamente valutate dal medico di medicina generale o dal medico specialista in medicina dello sport e dell'esercizio fisico, ovvero dallo specialista competente per la patologia principale in atto.

PPS-AMA



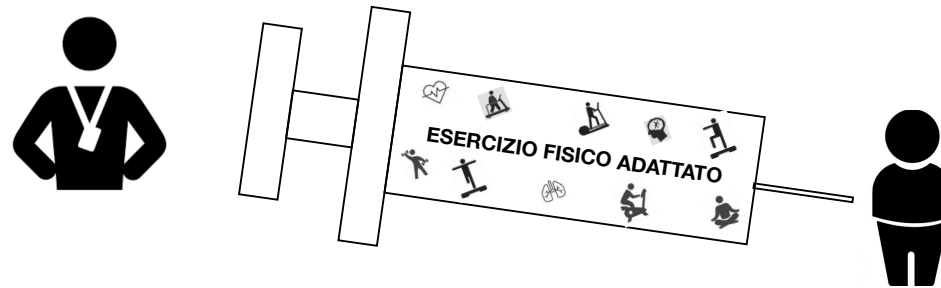
non- sanitario

- in **strutture non-sanitarie riconosciute come**

“Palestre che promuovono salute per l'Attività Motoria Adattata” PPS-AMA

Come deve avvenire la “somministrazione” di **Esercizio Fisco Adattato?**

EFA



Luogo : palestra certificata PPS-AMA

(palestra che promuove la salute nell'esercizio fisico adattato)

Aderisce al Codice Etico

personale impiegato : LMS con indirizzo S.T.A.M.P.A

(Laureato Magistrale in
Scienze e Tecniche
dell'Attività Motoria
Adattata)



...che segua gli aggiornamenti che saranno periodicamente organizzati dall'Ausl

EFA

Esercizio Fisico Adattato

esercizi fisici svolti su prescrizione medica

individualizzato

| | |
|----------|----------------------------|
| F | frequenza |
| I | intensità |
| T | durata delle sedute |
| T | modo |

servizio rivolto a persone con patologie :

cardiovascolari e dismetaboliche

pazienti con trapianto di organo solido o in attesa di trapianto





buongiorno,
mi hanno
prescritto EFA!
come funziona il
servizio ?

PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO RACCOMANDATO

Consigliato per tutti i livelli di attività fisica (da sedentario a sportivo) e per tutti i livelli di allenamento (da principiante a avanzato).
 Questo programma è stato elaborato in base ai dati di ricerca scientifica e ai risultati ottenuti da numerosi studi di laboratorio e di campo.
 Il programma è diviso in 4 fasi di allenamento, con un periodo di riscaldamento di 5 minuti e un periodo di defaticamento di 5 minuti.
 Ogni sessione deve essere svolta con un tempo non superiore ai 30 minuti.

| Metà | Intervallo | PC (min) | Velocità (km/h) | Tempo (min) |
|---------|--------------|----------|-----------------|-------------|
| Prima | Intervallo 1 | 30-45 | 12-15 | 10-15 |
| | Intervallo 2 | 45-60 | 15-20 | 10-15 |
| Seconda | Intervallo 1 | 60-75 | 18-22 | 10-15 |
| | Intervallo 2 | 75-90 | 22-28 | 10-15 |
| Terza | Intervallo 1 | 90-105 | 25-30 | 10-15 |
| | Intervallo 2 | 105-120 | 30-35 | 10-15 |
| Quarta | Intervallo 1 | 120-135 | 35-40 | 10-15 |
| | Intervallo 2 | 135-150 | 40-45 | 10-15 |

NOTA: Il tempo di allenamento deve essere adattato alle condizioni fisiche del cliente. In caso di dubbi, consultare il medico curante o il personal trainer. Il programma è valido per tutti i livelli di attività fisica e per tutti i livelli di allenamento. Ogni sessione deve essere svolta con un tempo non superiore ai 30 minuti. Il programma è diviso in 4 fasi di allenamento, con un periodo di riscaldamento di 5 minuti e un periodo di defaticamento di 5 minuti.

Luogo : palestra certificata PPS-AMA

Colloquio preliminare

(con raccolta di anamnesi, referti medici e terapia farmacologica del cliente)

Presenza visione della prescrizione EFA per inquadrare al meglio il soggetto



PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO RACCOMANDATO

Attività aerobica (150 min a settimana)
Cominciare sempre con 5 minuti di riscaldamento ad intensità lieve 9-11 RPE (FC circa 80-90% di quella minima allenante).
Minimo 15-20 minuti di attività continuativa su una delle seguenti macchine.
Terminare sempre la seduta di allenamento con almeno 10 min di attività aerobica, che coinvolga prevalentemente gli arti inferiori (cyclette, reclayne, tapis roulant, ellittica) e non i superiori (ergometro braccia).
Ogni step aerobico deve essere terminato con un periodo di defaticamento di minimo 2 minuti.

MINUTI TOTALI: 60

| Modo | Intensità | FC (bpm) | Scala Borg RPE | Note |
|-------------------|----------------------|----------|----------------|-----------|
| Cyclette | (attensità RPE e FC) | 96-115 | 11-13 | >60 rpm |
| Tappeto | (attensità RPE e FC) | 96-115 | 11-13 | |
| Ergometro Braccia | 10 watt | 96-115 | 11-13 | 54-64 rpm |
| Reclayne | (attensità RPE e FC) | 96-115 | 11-13 | >60 rpm |
| Ellittica | (attensità RPE e FC) | 96-115 | 11-13 | |

Progressione: - Possibili incrementi di carico mantenendo invariati RPE e FC
- E' possibile intercalare i vari step di att. aerobica con l'attività di forza
- E' preferibile terminare le sedute con uno step di lavoro aerobico e non con esercizi di forza.

Monitoraggio: Monitorare FC, intensità e RPE; riportarli sulla scheda

Integrare l'attività aerobica da svolgere in palestra con attività in autonomia: passeggiare, bicicletta o cyclette ad intensità moderata (a stessa percepita in palestra, 11-13 scala di Borg - lieve/moderata), fino ad arrivare ad una durata complessiva di attività di almeno 2 ore e 30 minuti a settimana (150 minuti).

Durante la seduta, se l'allenamento diventa per brevi periodi "Faticoso" farli seguire da periodi di "Lieve/Moderata" di egual durata e intensità.

E' ottimale dividere l'attività settimanale in almeno 3 allenamenti.

prima di iniziare la seduta di allenamento



**Valutare Dispnea a riposo
con scala di Borg CR10**

Valutare eventuale instabilità clinica del soggetto

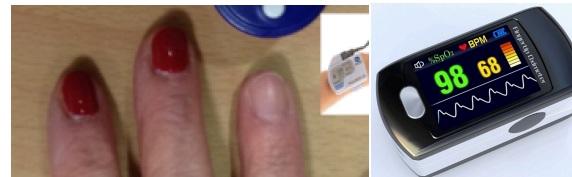
(segni e sintomi presenti al momento o nei giorni immediatamente precedenti l'allenamento, correlabili al quadro clinico del soggetto)



Valutare parametri fisiologici di base : Frequenza Cardiaca (FC), Pressione arteriosa (PA) e Saturazione Arteriosa (SPO2).

NB se presenti sbalzi repentini della FC o PA elevata o ridotta, allenamento va sospeso e riferito al medico curante),

Se i valori di SPO2% sono inferiori del 4% rispetto ai valori abituali, l'allenamento va sospeso e deve essere informato il medico curante .



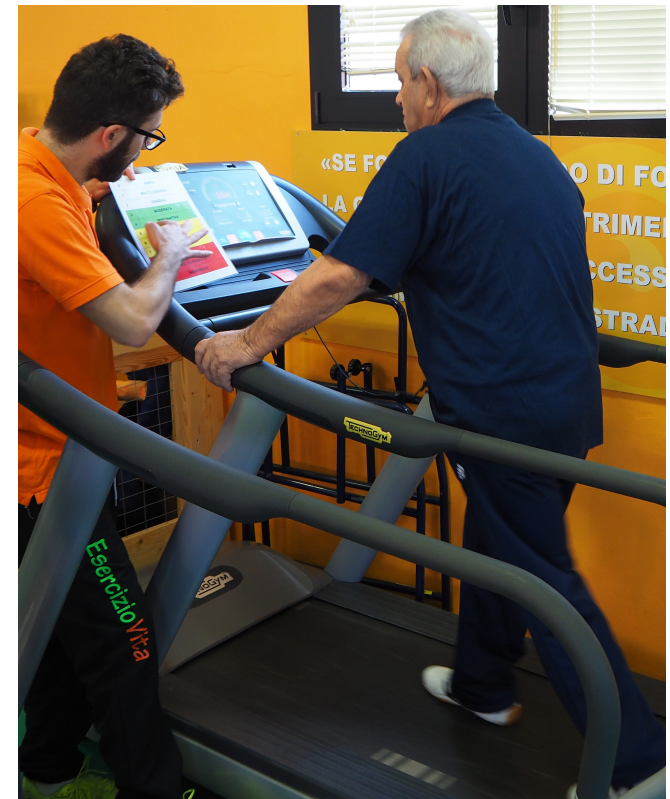
**Verificare che sia stata assunta
correttamente la terapia**

NB: obbligatorio Defibrillatore automatico, con obbligo di corso BLS per gli operatori e relativi richiami periodici



Controllare la FITT e impostare l'allenamento

monitorare esercizio e indagare se presente dispnea e/o facile esaurimento per sforzi che in precedenza non determinavano lo stesso grado di affanno



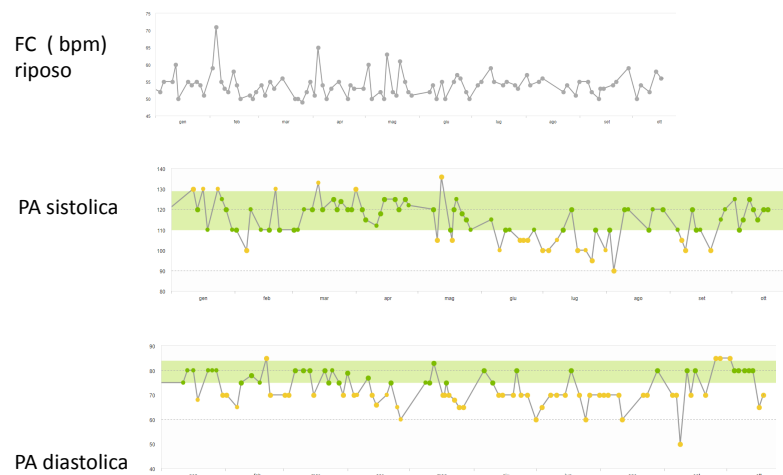
verificare che l'allenamento si stia svolgendo nel range della FITT prescritta, in assenza di controindicazioni all'esercizio.



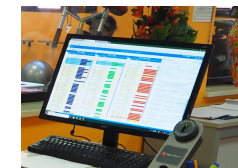
sospendere l'allenamento e invitare a recarsi dal medico curante

al termine della seduta di allenamento

- ✓ **Rivalutare i parametri fisiologici di base: Frequenza Cardiaca (FC), Pressione arteriosa (PA) e Saturazione Arteriosa (SPO2%)**
- ✓ **Registrare i risultati complessivi della seduta e la sintomatologia associata, in particolare la fatica/dispnea percepita mediante la scala di Borg CR10**
- ✓ **Annotare l'andamento della seduta in generale e se la FITT è stata rispettata in modo da riprogrammarla se necessario**
- ✓ **Accordarsi per il prossimo appuntamento**



Diario cartaceo



software



Strumenti per l'allenamento aerobico

Tutti i seguenti strumenti devono essere dotati di rilevazione della frequenza cardiaca.

- Tapis roulant elettrico
- Bike verticale
- Ergometro a braccia





Strumenti per l'allenamento della forza muscolare

Leg-press orizzonta - Leg-extension

- Manubri da 0,5 a 10 kg
- Panca regolabile
- Cavigliere da 1 kg e 2 kg
- Fasce elastiche





I **PROGRAMMI AMA (AFA + EFA)** rientrano fra le attività di **PREVENZIONE** secondaria e terziaria, un valore aggiunto da non sottovalutare è però anche la promozione della:

SOCIALIZZAZIONE

sia per la condivisione dei problemi di salute sia nel suo senso più ampio di favorire attività da svolgere **INSIEME**.



Le Palestre PPS-AMA possono offrire altre tipologie di corsi, oltre a quelli previsti dai protocolli?

Possono proporre ai loro clienti anche attività differenti da quelle definite dai protocolli operativi regionali.

Tuttavia, quando l'utente vi acceda su prescrizione medica, sono tenute ad attenersi scrupolosamente ai protocolli regionali e a quanto concordato per iscritto con l'AUSL locale.



Palestra certificate PPS-AMA



(palestra che promuove la salute nell'esercizio fisico adattato)



- **ZENIT Professione Benessere - Bondeno**
- **Esercizio Vita - Ferrara**
- **Esercizio Vita – Copparo**
- **Hi-Life Club ASD – Migliarino**



Strutture territoriali certificate PPS-AMA rivestono un ruolo ponte tra strutture sanitarie e territorio nell'ambito delle patologie croniche sensibili all'esercizio fisico

luca.pomidori@unife.it