

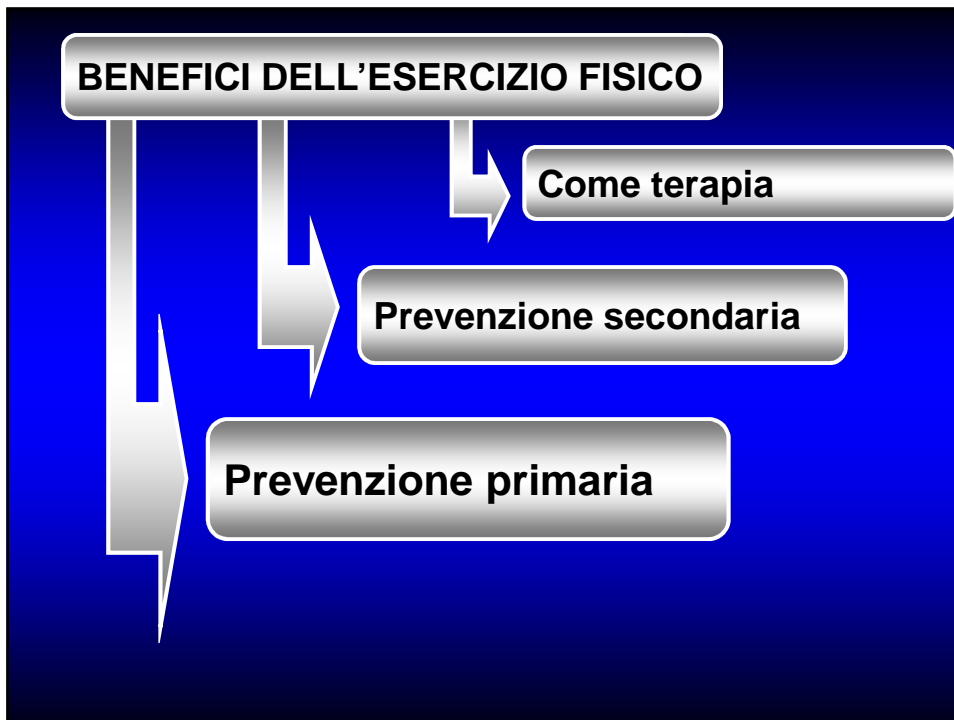


REGIONE DEL VENETO




**“Prescrizione dell’ esercizio fisico
come strumento di prevenzione e
terapia”**

Dott. Patrizio Sarto
Dipartimento Prevenzione ULSS 9
U.O.C. di Medicina dello Sport ULSS 9

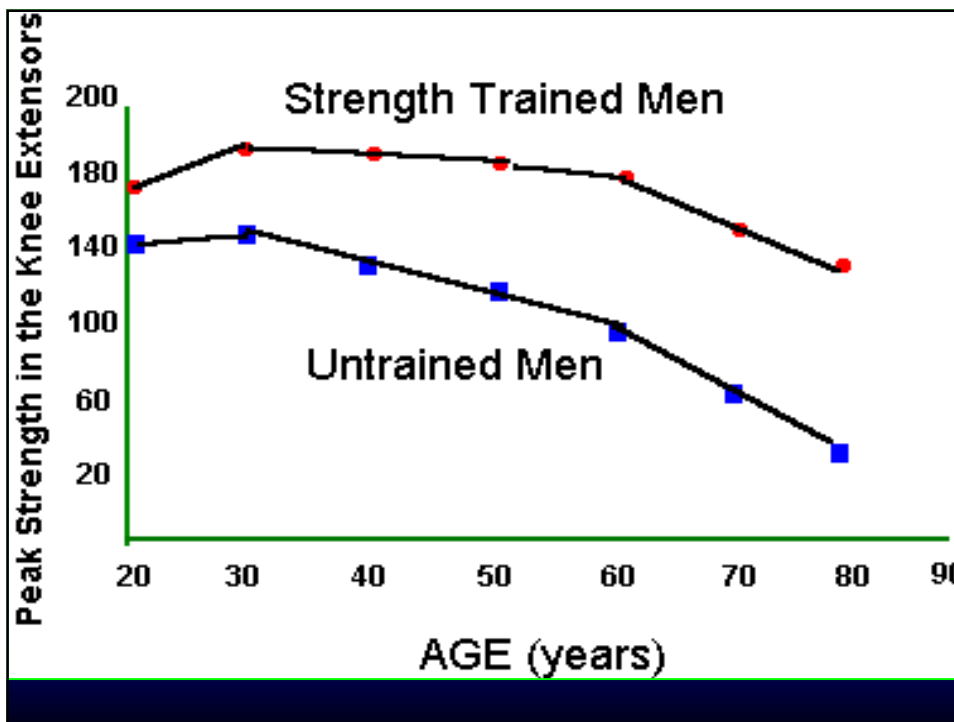


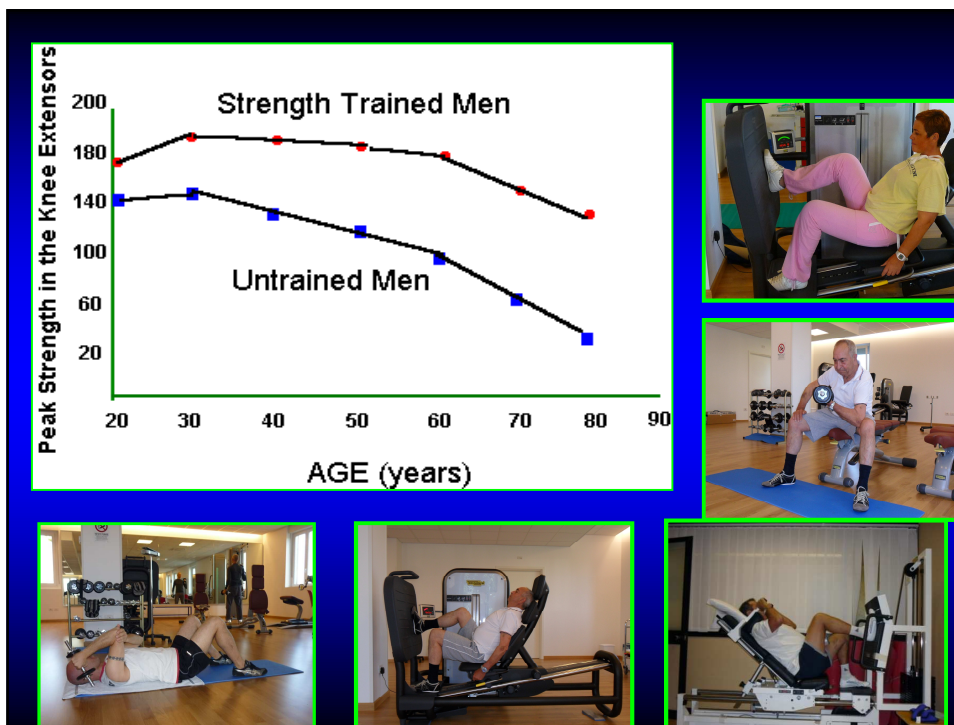
sarcopenia



- Parte integrante del processo di invecchiamento
- Involontaria riduzione della massa muscolare, forza e funzionalità;
- 5-13% dai 60-70 anni
- >50% sopra agli 80 anni

<http://go.to/funpic>





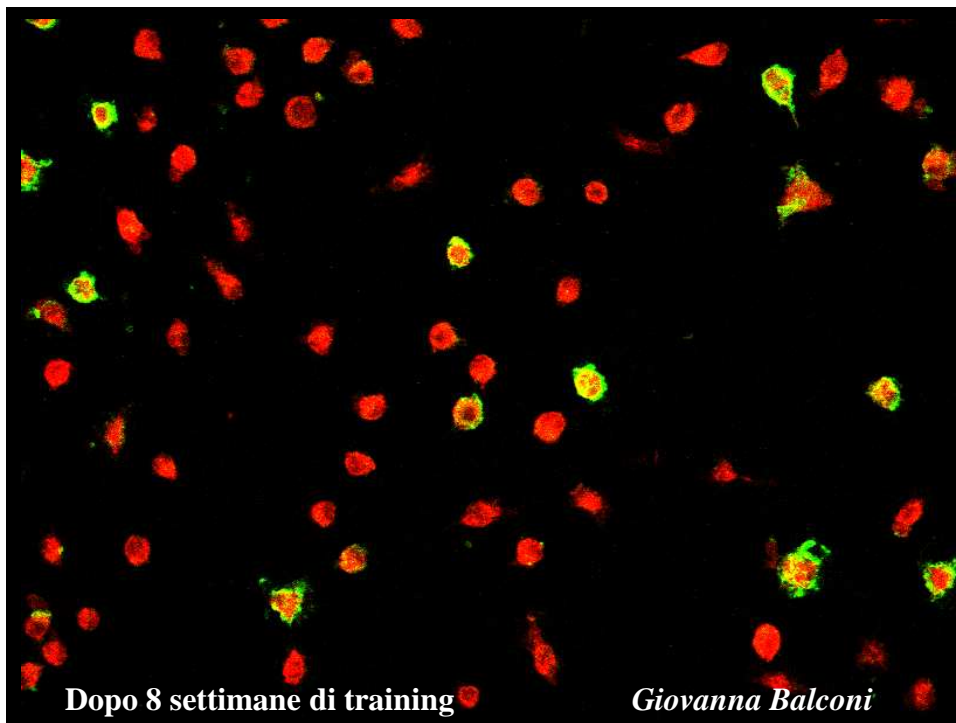
MEDICINE

REVIEW ARTICLE

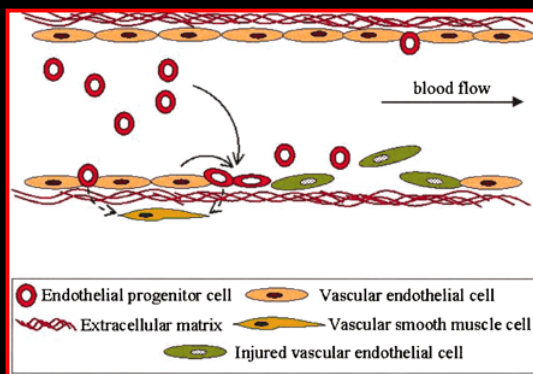
The Intensity and Effects of Strength Training in the Elderly

Frank Mayer, Friederike Scharhag-Rosenberger, Anja Carlsohn,
Michael Cassel, Steffen Müller, Jürgen Scharhag

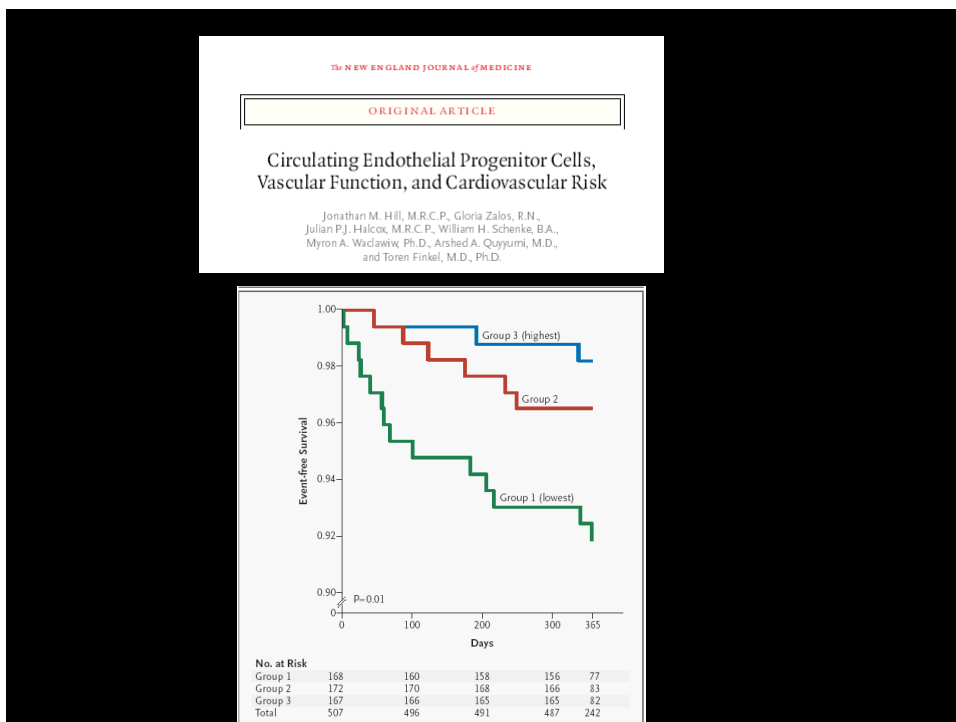
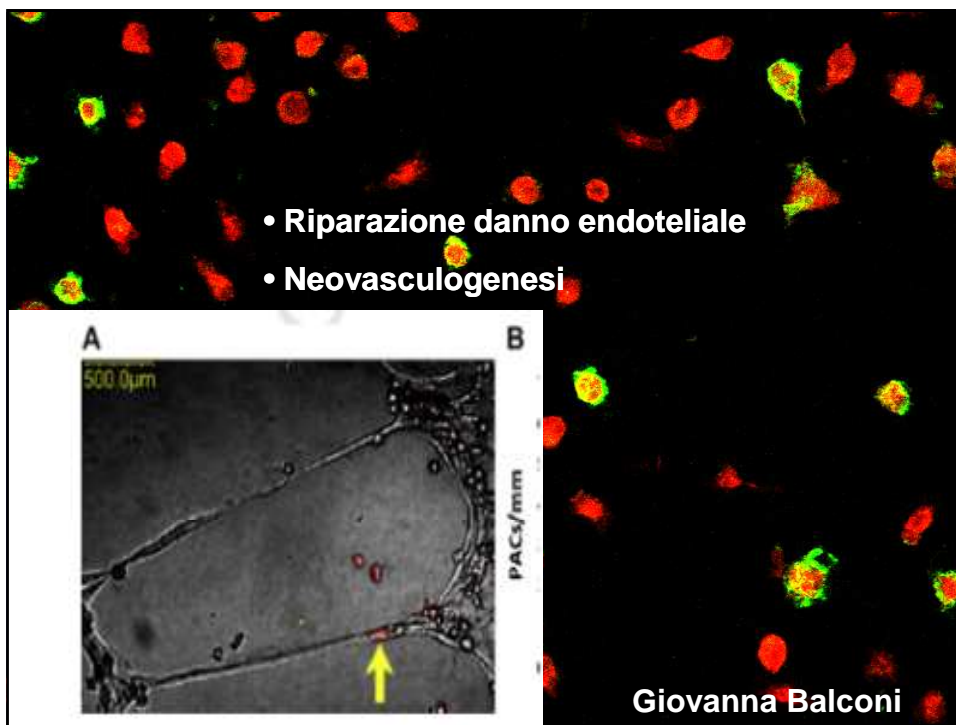
| Dtsch Arztebl Int 2011; 108(21): 359–64

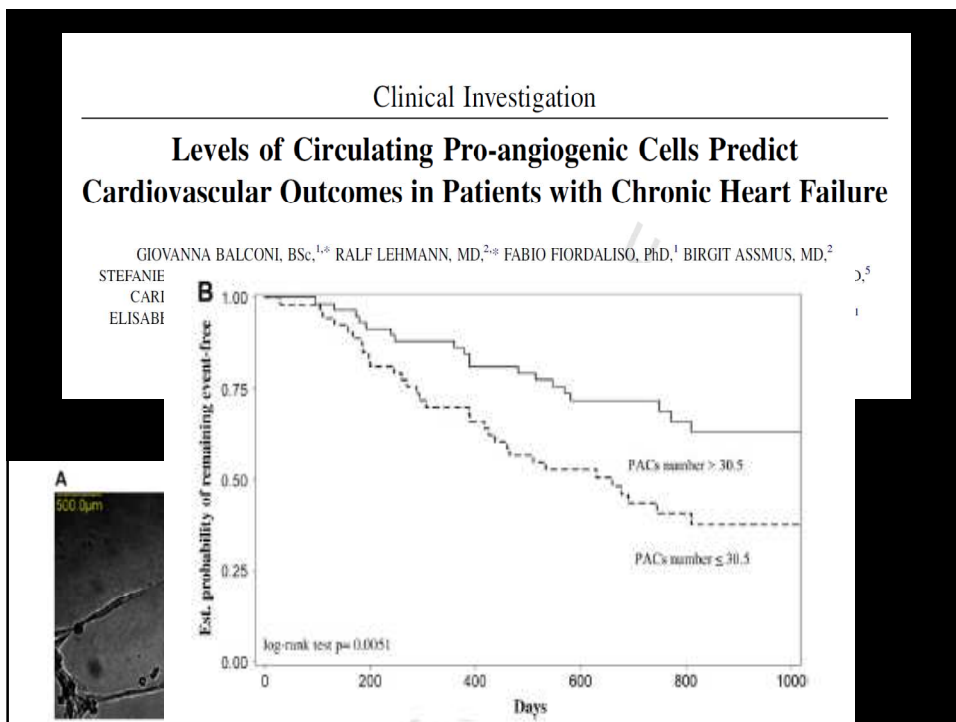
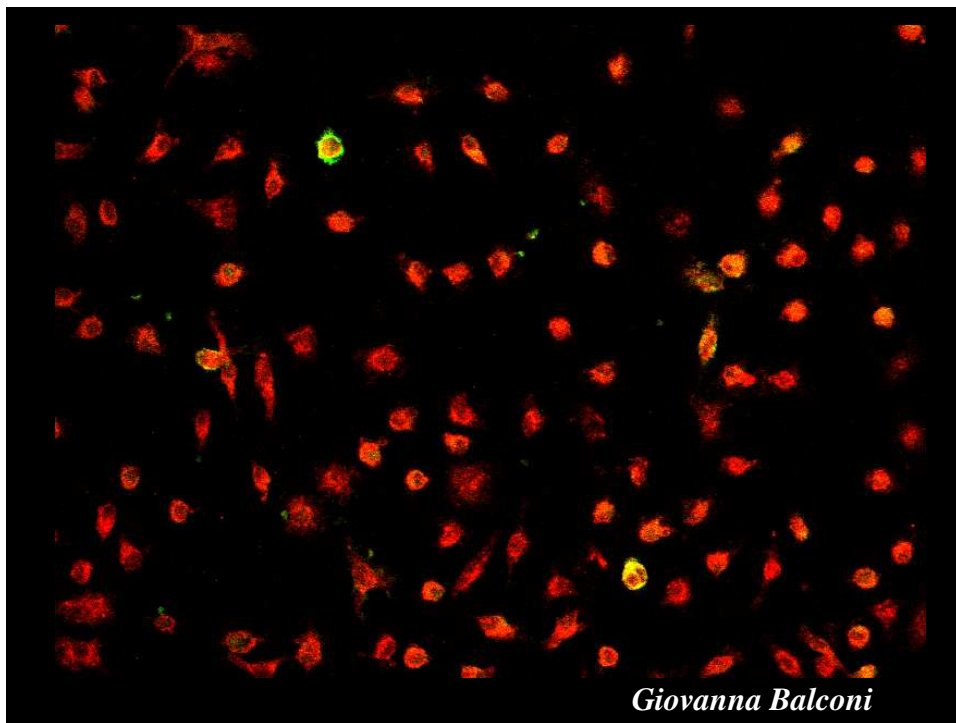


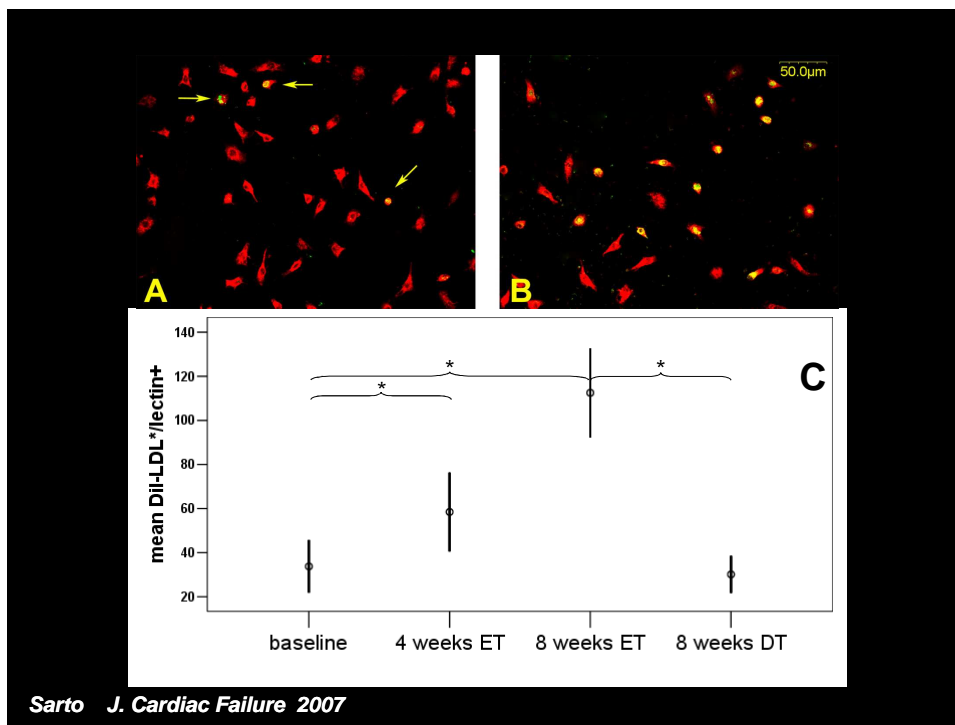
Repair of injured vessels



Hristov M; J Cell Mol Med. 2004







**Il Ministero della Salute
intende sperimentare, in diversi contesti
territoriali,
la sostenibilità di
programmi di prevenzione e cura
basati sull'
adeguata somministrazione dell' esercizio
fisico.**

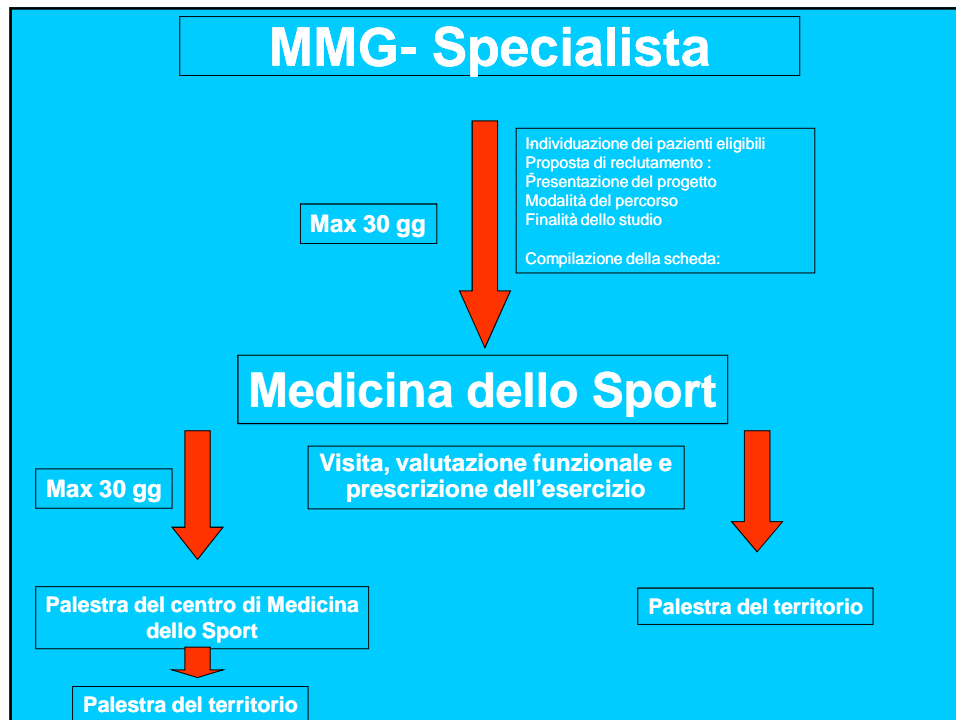
OBBIETTIVO GENERALE

Implementazione in sede regionale e valutazione della funzionalità di una struttura organizzativa attraverso la quale la pratica terapeutica e preventiva dell' esercizio fisico è correttamente prescritta e somministrata alla popolazione eligibile.

Regioni che partecipano al progetto:

Dipartimento Prevenzione di:

- Emilia Romagna
- Lombardia
- Sicilia
- Veneto



Al momento della dimissione, il Medico dello Sport stilerà:

- Una lettera per il medico specialista o per il Medico di Medicina Generale
- Una lettera per il laureato in Scienze Motorie che opera all' interno della palestra del territorio, contenente:
- *Importanza della collaborazione/comunicazione tra Medico dello Sport e Laureato in Scienze Motorie*

Noale 07-05-2008

Affetto da:

- Cardiopatia ischemica cronica (pregresso IMA con patologia coronarica trivasale sottoposta a PTCA + stent medicati su discendente anteriore, Circonflessa, coronaria destra e tronco comune)
- Ipercolesterolemia.

- Plavix 1 c x 2 (antiaggregante),
- Torvast 20 1 c (ipocolesterolemizzante),
- Lampidex 30 1 c (gastroprotettore),
- Eskim 1 c (ipotrigliceridemizzante)
- Lopresor 100 12 + ¼ c (Beta-bloccante).

Il sig. Rossi ha completato il percorso riabilitativo intraospedaliero senza lamentare sintomatologia di rilievo e senza alcuna complicanza.

SI CONSIGLIA:

Training della forza (da eseguire prima del training aerobico) Sulla base dei test eseguiti presso la nostra struttura si consiglia come carico iniziale:

Arti inferiori: Arti inferiori valutati alla leg press a 45° (fase concentrica 2", fase eccentrica 2", tempo di recupero 1"); per il quadrilatero 2 serie da 20 ripetizioni monopodali da 60 Kg sia per la gamba destra che per la gamba sinistra, per il gastrocnemio 2 serie da 20 ripetizioni monopodali da 85 KG sia per la gamba dx che per la gamba sinistra (non superare la fc di 80 bpm).

Arti superiori: (fase concentrica 2", fase eccentrica 2", tempo di recupero 40"); 2 serie di 10-12 ripetizioni con 7 Kg per i bicipiti (curl concentrato), con 4 Kg per i tricipiti (french press con manubri da decubito supino), con 5 kg per i deltoidi (alzate laterali) (non superare la fc di 85 bpm).

Attività aerobica al cicloergometro almeno 3 volte alla settimana per 45' ad un carico costante tale da mantenere una fc di 103-107 bpm (85 watt sulla nostra bike)

Flessibilità: lieve deficit della flessibilità a carico degli ischiocrurali, nessun deficit della flessibilità laterale del tronco e del cingolo scapolare; si consiglia di proseguire con esercizi di stretching generalizzato e mirato ai distretti più rigidi.

Non ci sono controindicazioni alla pratica dell'attività fisica sopra prescritta.

Noale 07-05-2008

Affetto da:

- Cardiopatia ischemica cronica (pregresso IMA con patologia coronarica trivasale sottoposta a PTCA + stent medicati su discendente anteriore, Circonflessa, coronaria destra e tronco comune)
- Ipercolesterolemia.

In terapia con:

- Cardioaspirin 1cpr (antiaggregante),
- Plavix 1 c x 2 (antiaggregante),
- Torvast 20 1 c (ipocolesterolemizzante),
- Lampidex 30 1 c (gastroprotettore),
- Eskim 1 c (ipotrigliceridemizzante)
- Lopresor 100 12 + ¼ c (Beta-bloccante).

Attività aerobica al cicloergometro almeno 3 volte alla settimana per 45' ad un carico costante tale da mantenere una fc di 103-107 bpm (85 watt sulla nostra bike)

Flessibilità: lieve deficit della flessibilità a carico degli ischiocrurali, nessun deficit della flessibilità laterale del tronco e del cingolo scapolare; si consiglia di proseguire con esercizi di stretching generalizzato e mirato ai distretti più rigidi.

Non ci sono controindicazioni alla pratica dell'attività fisica sopra prescritta.

SI CONSIGLIA:

Training della forza (da eseguire prima del training aerobico). Sulla base dei test eseguiti presso la nostra struttura si consiglia come carico iniziale:

Arti inferiori: Arti inferiori valutati alla leg press a 45 ° (fase concentrica 2", fase eccentrica 2", tempo di recupero 1'): per il quadricipite 2 serie da 20 ripetizioni monopodali da 60 Kg sia per la gamba destra che per la gamba sinistra, per il gastrocnemio 2 serie da 20 ripetizioni monopodali da 65 KG sia per la gamba dx che per la gamba sinistra (non superare la fc di 80 bpm).

Arti superiori (fase concentrica 2', fase eccentrica 2", tempo di recupero 40"): 2 serie di 10-12 ripetizioni con 7 Kg per i bicipiti (curl concentrato), con 4 Kg per i tricipiti (french press con manubri da decubito supino), con 5 kg per i deltoidi (alzate laterali) (non superare la fc di 85 bpm).

Attività aerobica al cicloergometro almeno 3 volte alla settimana per 45' ad un carico costante tale da mantenere una fc di 103-107 bpm (85 watt sulla nostra bike) .

Flessibilità: lieve deficit della flessibilità a carico degli ischiocrurali, nessun deficit della flessibilità laterale del tronco e del cingolo scapolare; si consiglia di proseguire con esercizi di stretching generalizzato e mirato ai distretti più rigidi.

Non ci sono controindicazioni alla pratica dell'attività fisica sopra prescritta.

mantenere una fc di 103-107 bpm (85 watt sulla nostra bike) .

Flessibilità lieve deficit della flessibilità a carico degli ischiocrurali, nessun deficit della flessibilità laterale del tronco e del cingolo scapolare; si consiglia di proseguire con esercizi di stretching generalizzato e mirato ai distretti più rigidi.

Non ci sono controindicazioni alla pratica dell'attività fisica sopra prescritta.

