

71° Congresso Nazionale Fimmg - Metis

UN MEDICO PER LA PERSONA, LA FAMIGLIA, LA SOCIETÀ

PERCORSI SIMPeSV PER UN AMBULATORIO
DEGLI STILI DI VITA

... BPCO

attività fisica

Antonio Verginelli

SIMPeSV



5 - 10 ottobre 2015

SIMPeSV

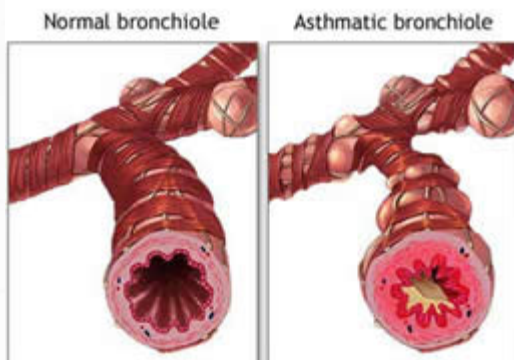
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

BPCO e attività fisica

La BPCO è la **malattia respiratoria cronica** più **diffusa** nel mondo

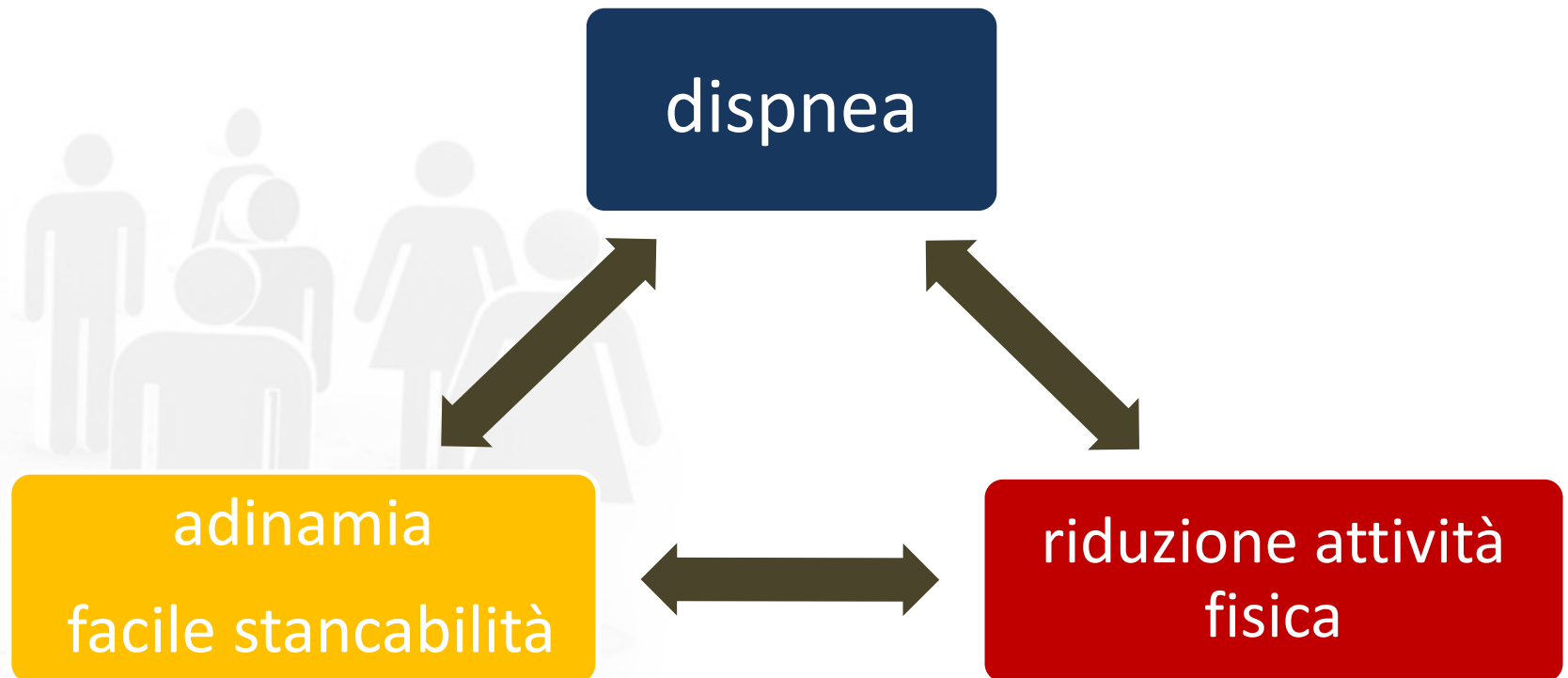
Incide in modo significativo sulle **abitudini di vita**

Limita progressivamente il **grado di autonomia**



BPCO e attività fisica

Lo **scopo** dell'attività fisica è quello di **riabilitare** il paziente con **gravi deficit** respiratori e motori



BPCO e attività fisica

E' auspicabile che l'intervento **riduca** la dispnea **aumenti** la performance e **migliori** la qualità di vita



BPCO e attività fisica

definizione

« la riabilitazione polmonare è un intervento evidence-based, multidisciplinare e globale per i pazienti affetti da patologie respiratorie croniche che sono sintomatici e spesso presentano una riduzione della capacità di svolgere le normali attività della vita quotidiana. Integrata al restante trattamento del paziente, la riabilitazione polmonare si prefigge di ridurre i sintomi, ottimizzare lo stato funzionale, aumentare la partecipazione e ridurre i costi sanitari attraverso una stabilizzazione o regressione delle manifestazioni sistemiche della malattia»

(ATS/ERS statment Am J Respir Crit Care Med 2006; 173:1390_1413)

BPCO e attività fisica

Il programma deve prevedere

- la **valutazione** del paziente
- l'**allenamento** all'esercizio
- l'**intervento** nutrizionale
- il **supporto** psico-sociale
- l'**educazione** del paziente e dei familiari

BPCO e attività fisica

Le figure che intervengono sono

- lo **specialista** che **inquadra** la patologia
- il **medico di famiglia** che la **segue** nel follow-up
- il **fisioterapista** che **gestisce** gli allenamenti
- i **familiari** che **motivano**
- il **paziente** che si **prefigge** degli obiettivi

BPCO e attività fisica

Tutti sono candidabili all'attività fisica ed al recupero funzionale

La controindicazione primaria è legata alla volontà



BPCO e attività fisica

Indicazione per l'attività fisica riabilitativa

- ✓ *BPCO*
- ✓ *Asma bronchiale*
- ✓ *Bronchiectasie*
- ✓ *Malattie interstiziali del polmone*



BPCO e attività fisica

Modifica lo stile di vita



Ottimizza la terapia

BPCO e attività fisica

Programma di attività fisica riabilitativa

Educare e motivare

- Allenare gli arti superiori
- Allenare gli arti inferiori
- Allenare i muscoli respiratori
- Eseguire esercizi di coordinazione
- Eseguire esercizi di stabilità
- Eseguire esercizi mobilizzazione
- Praticare fisioterapia respiratoria

BPCO e attività fisica

Frequency

Intensity

Time

NMS (elettrostimolatori)

Education

Specificity

BPCO e attività fisica

Frequenza

il programma prevede almeno **tre sedute** settimanali con una supervisione esterna per almeno **venti sedute**

Successivamente il paziente può eseguire gli esercizi da solo

BPCO e attività fisica

Intensità

si considera allenante un carico pari al **70 – 80%** della frequenza cardiaca massima

Si può valutare con un test al cicloergometro

o

empiricamente sottraendo a 220 l'età

BPCO e attività fisica

Età	FC Massima	FC Allenante
18	202	141 - 161
20	200	140 - 160
25	195	127 - 156
30	190	133 - 152
35	185	130 - 148
40	180	126 - 144
45	175	123 - 140
50	170	119 - 136
55	165	116 - 132
60	160	112 - 128

La FC allenante è 70-80% della FC Max

BPCO e attività fisica

durata

si considera allenante il raggiungimento di almeno **trenta minuti** per ogni seduta

può essere utilizzato l'interval training
(alternanza di esercizi a bassa e alta intensità)

BPCO e attività fisica

L'uso di **stimolati muscolari** può essere un valido **ausilio allenante** ad una **muscolatura ipotrofica ed adimanica**



BPCO e attività fisica

La componente **educazionale** è fondamentale e gli **argomenti** da considerare sono molteplici

- **Coscienza** della malattia
- **Tecniche** respiratorie
- **Ottimizzazione** dell'energia
- **Compliance** farmacologica
- **Capacità** di autogestione

BPCO e attività fisica

Il tipo

di sport deve essere lasciato decidere al paziente

- ✓ **Attinenza**
- ✓ **Territorio**
- ✓ **Capacità**
- ✓ **Piacere**



A scenic view of a beach with turquoise water, a rocky island, and a lighthouse on a cliff. The text "E' facile fare sport" is overlaid in red.

E' facile fare sport

