

**RIATTIVA  
LA VITA**



Regione Emilia-Romagna  
Assemblea legislativa

CON IL PATROCINIO



ORDINE DEI MEDICI CHIRURGHI  
E DEGLI ODONTOIATRI  
DELLA PROVINCIA DI REGGIO EMILIA

# Dalla Terapia Intensiva alla Palestra

FrancescoValerio.Pernarella @ausl.re.it

la salute si allena



**RIATTIVA  
LA VITA**



Regione Emilia-Romagna  
Assemblea legislativa

CON IL PATROCINIO



ORDINE DEI MEDICI CHIRURGI  
E DEGLI ODONTOIATRI  
DELLA PROVINCIA DI REGGIO EMILIA

## Medicina dello Sport e Prevenzione Cardiovascolare - Ambulatorio Reggio Emilia



Indirizzo:

via Brigata Reggio, 24/1 - Reggio Emilia ovest

“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto, né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute.”  
Ippocrate 460-377 a.C.

Dott. Gianni Zobbi  
Dott. Marco Poli  
Dott.ssa Sabrina Bedogni  
Dott. Francesco Valerio Pernarella

la salute è allenata  
**EDEN**



# ATTIVITÀ FISICA



## ESERCIZIO FISICO



ESERCIZIO  
FISICO  
ADATTATO



## SPORT



# EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, wheeling or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids.



WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).

For more information, visit: [www.who.int/health-topics/physical-activity](http://www.who.int/health-topics/physical-activity)

LET'S  
**Be active**  
Everyone  
Everywhere  
Everyday



# **Fitness Cardiorespiratoria (VO2Max) e Forza non sono solo indicatori di performance e salute: sono determinanti prognostici clinici**

**Allenare il paziente significa aumentare la probabilità di sopravvivenza agli eventi acuti.**

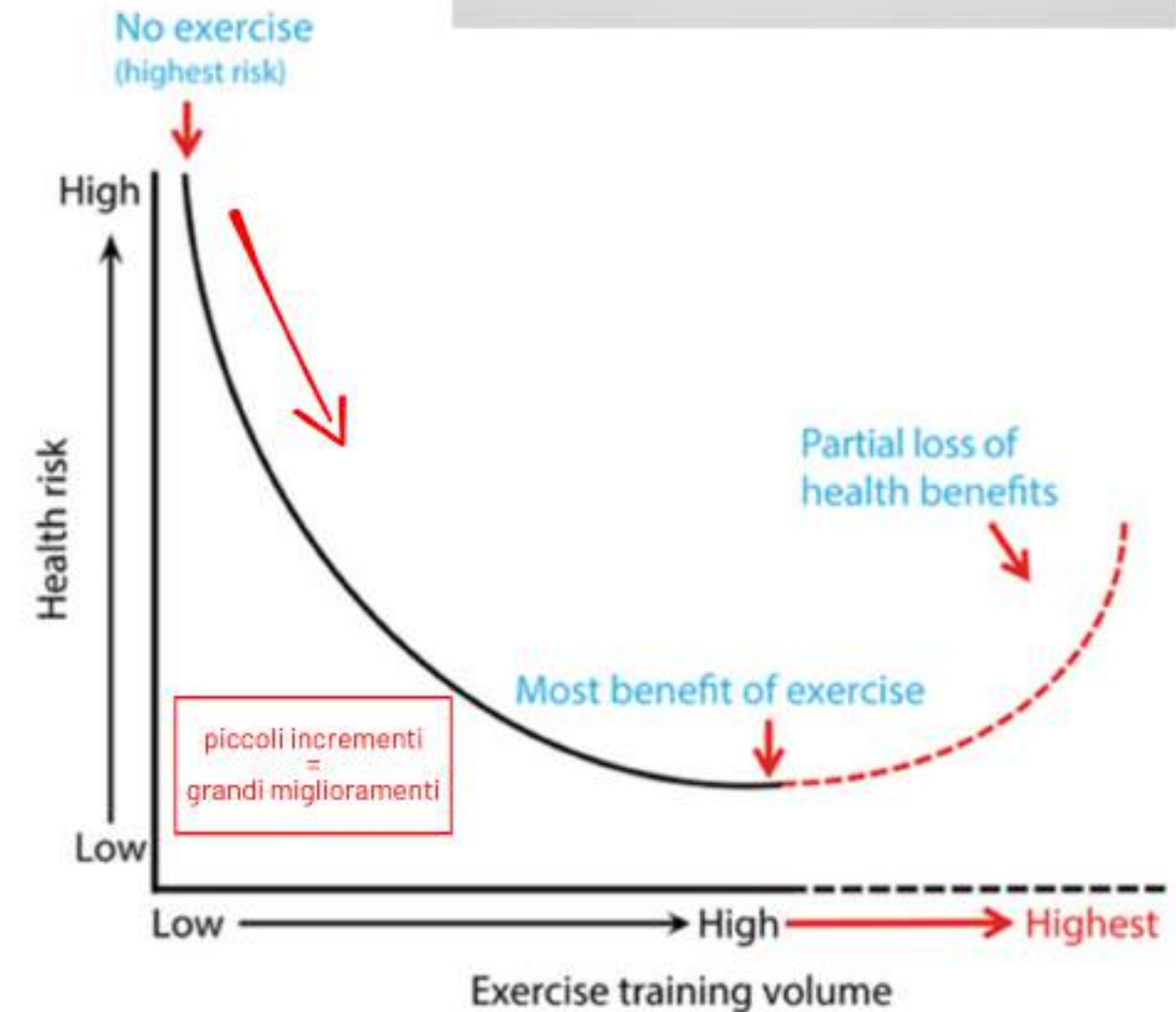
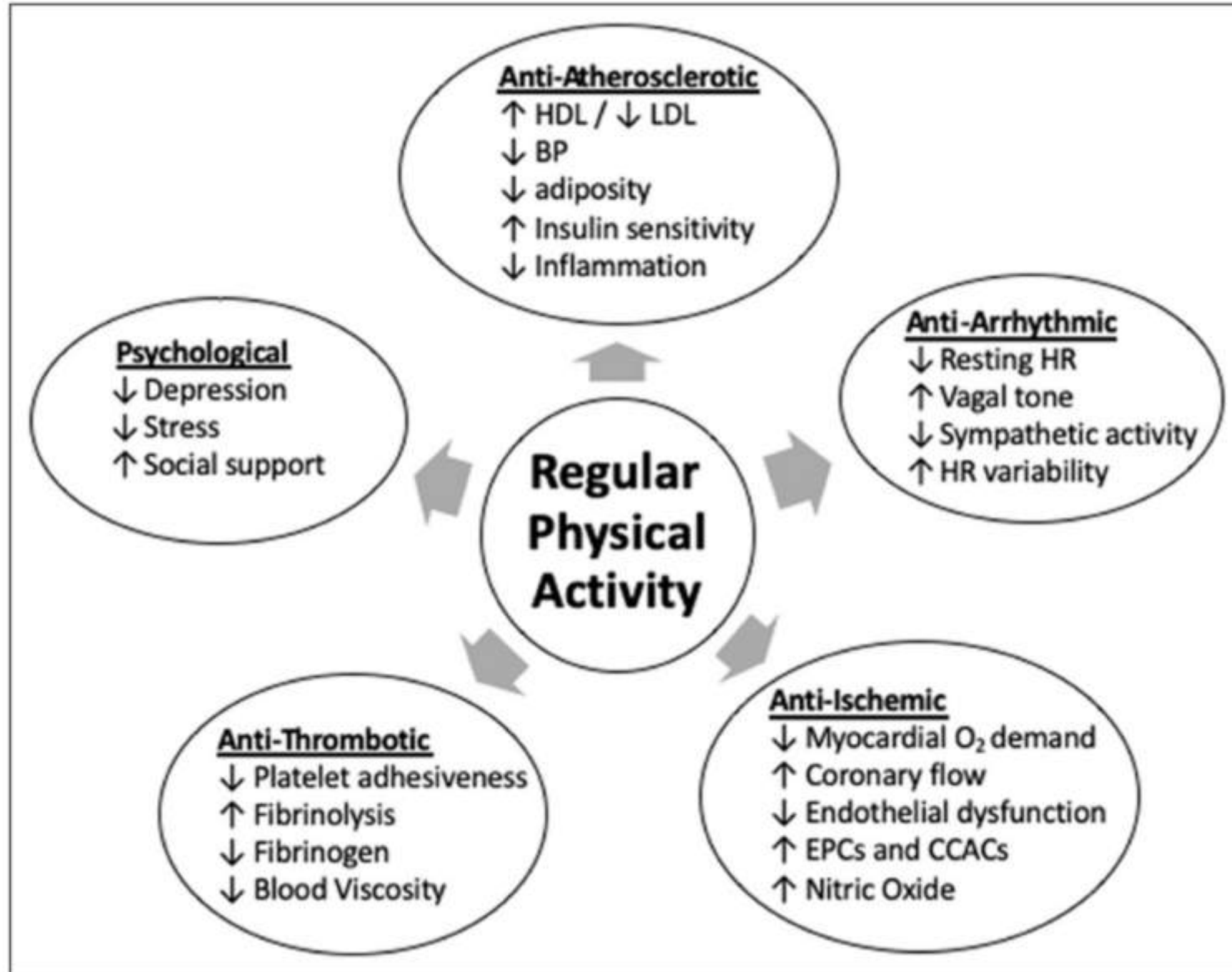
→ VO2Max e HandGrip spesso superano i singoli marker biochimici nella previsione globale del rischio

→ Dovrebbero essere valutati e prescritti come parte della pratica clinica

→ Forte relazione dose-risposta con mortalità

- Ross R. et al. Importance of Assessing Cardiorespiratory Fitness in Clinical Practice. *Circulation*. 2016 / Update 2024
- Kodama S. et al. Cardiorespiratory fitness as a predictor of all-cause mortality. *JAMA*. 2009
- Clausen JSR et al. Cardiorespiratory fitness and mortality in CVD: systematic review and meta-analysis. *Eur J Prev Cardiol*. 2021
- Celis-Morales CA et al. Grip strength and mortality. *BMJ*. 2018
- Soysal P et al. Handgrip strength and mortality: umbrella review. *Ageing Research Reviews*. 2021
- Cruz-Jentoft AJ et al. Sarcopenia: revised European consensus (EWGSOP2). *Age Ageing*. 2019

# EXERCISE IS MEDICINE



# E LA FORZA ?!

**Il resistance training (allenamento contro resistenza) progressivo  
è l'intervento con le evidenze più solide  
per contrastare sarcopenia e perdita di massa muscolare  
anche nei pazienti oncologici.**

**2-3 volte a settimana**

- Ligibel JA, Bohlke K, May AM, et al. Exercise, Diet, and Weight Management During Cancer Treatment: ASCO Guideline. J Clin Oncol. 2022.
- Campbell KL, Winters-Stone KM, Wiskemann J, et al. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. Med Sci Sports Exerc. 2019.
- Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020.

# E LA FORZA ?!

## MEGLIO MOVIMENTI FUNZIONALI



AUTONOMIA LEVA MOTIVAZIONALE CONSAPEVOLEZZA

Push Press



Atlas Stone



Farmer Walk



# MOVIMENTI NON FUNZIONALI



- Isolamento muscolare
- Non transfert nei movimenti quotidiani
- Non metabolicamente efficace
- Non si lavora su equilibrio, flessibilità e mobilità
- Attrezzature costose
- Noioso

# IL MEDICO PRESCRIVE:

## FARMACI

PRECISE INDICAZIONI:  
QUANTO  
QUANDO  
COME



**MA**

## ABITUDINI ALIMENTARI E STILE DI VITA

"MI RACCOMANDO FACCIA  
UN PO' DI MOVIMENTO E  
MANGI MENO!!!!"



**MENO DEL 30%** dei pazienti ricevono il consiglio di fare più attività fisica da parte di un Operatore Sanitario  
Di questi 1 su 3 **NON** riceve indicazioni su frequenza e durata.

# IL MEDICO PRESCRIVE:

## FARMACI

PRECISE INDICAZIONI:  
QUANTO  
QUANDO  
COME



MA

## ABITUDINI ALIMENTARI E VITA



CCIA  
DE

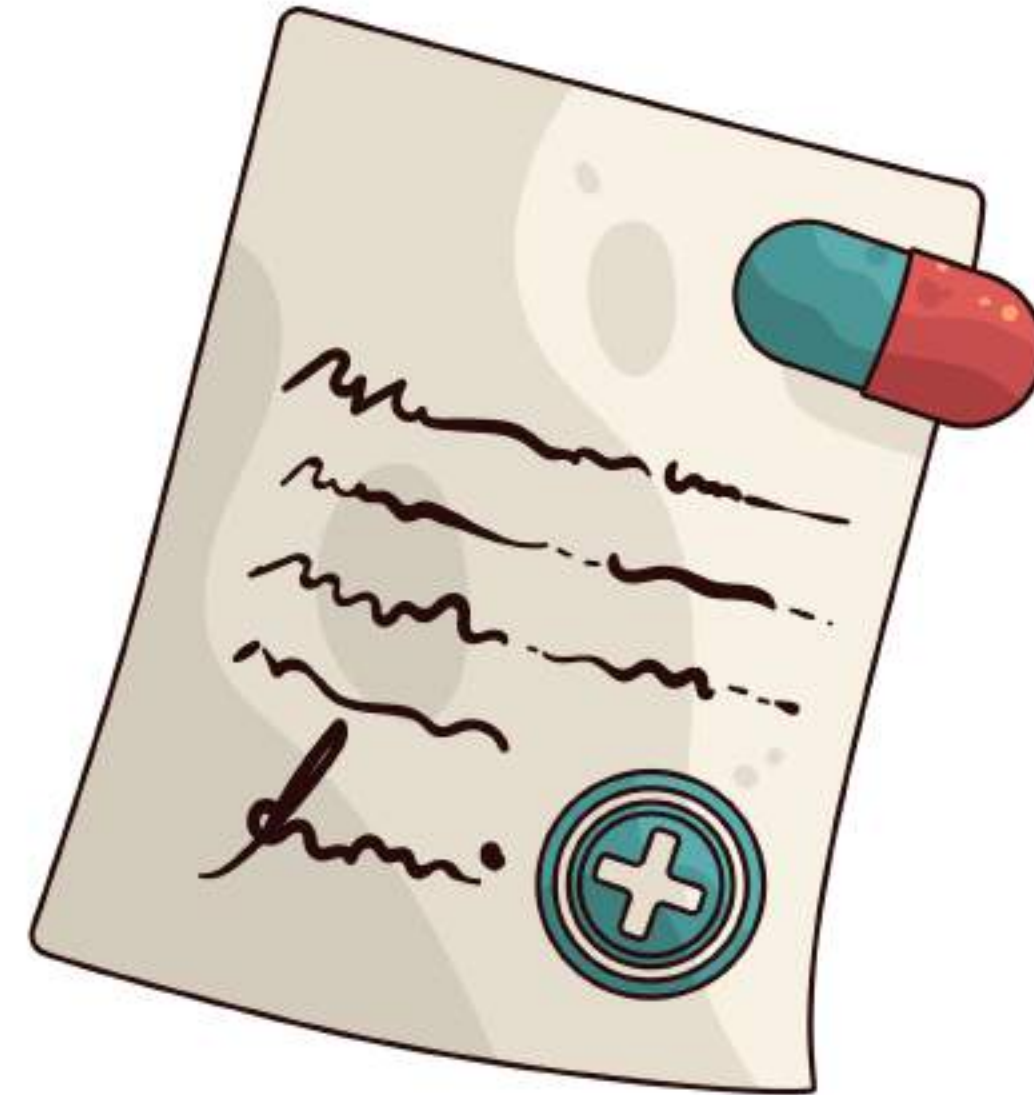


**MENO DEL 30%** dei pazienti ricevono il consiglio di fare più attività fisica da parte di un Operatore Sanitario  
Di questi 1 su 3 **NON** riceve indicazioni su frequenza e durata.

# TERAPIA DOMICILIARE

## Terapia prescritta:

- Brilique 60 mg 1 cp ore 8 e ore 20
- Rosumibe 10/10 mg 1 cp ore 21
- Congescor 5 mg 1 cp ore 8
- Acido acetilsalicilico 100 mg 1 cpr 12:00.
- Norvasc 10 mg 1 cpr ore 20:00.
- Ramipril/idroclorotiazide 10/25 mg 1 cpr 08:00.
- Esomeprazolo 40 mg 1 cps 06:00
- Olevia 1000 mg 1 cp a pranzo e cena
- **ESERCIZIO FISICO**
  - **F - Frequency**
  - **I - Intensity**
  - **T - Time**
  - **T - Type**
  - **V - Volume**
  - **P - Progression**



# MODELLO FITT-VP

- **Frequenza (F)**

Sessioni a settimana:

**Attività aerobica** nella **maggior parte dei giorni** della settimana

**Allenamento di forza** almeno **due** giorni non consecutivi.

- **Tempo o Durata (T)**

150 - 300 minuti settimanali di intensità moderata

75 - 150 minuti di intensità vigorosa

- **Volume (V)**

Quantità totale di **lavoro** svolto: **F x I x T**  
kcal bruciate o MET-minuti/settimana.

Es: diabete o dislipidemia, circa 900-1200 kcal o 10-15  
MET-ore settimanali.

- **Progressione (P)**

Modulazione nel tempo dei parametri FITT per consentire all'organismo di adattarsi gradualmente agli stimoli.



- **Intensità (I)**

Parametri **Oggettivi**:

- FC max

-VO2max

-METs

Parametri **Soggettivi**:

-Scala di Borg (RPE)

-talk test

- **Tipologia (T)**

Obiettivi clinici e funzionali:

**Esercizio Aerobico**: Camminata veloce, corsa, ciclismo, nuoto (**Fitness cardiorespiratoria**)

**Esercizio di Forza**: Pesi, bande elastiche o corpo libero per migliorare la funzione neuromuscolare e contrastare la sarcopenia anche ad esempio nei pz oncologici.

**Flessibilità ed Equilibrio**: Esercizi di stretching e attività come lo yoga per migliorare il range di movimento e prevenire le **cadute**, specialmente negli anziani.

# MODELLO FITT-VP

## NELLA PRATICA CLINICA

Ad esempio: nei pazienti **oncologici** in trattamento attivo con **chemioterapia** o **radioterapia**, le principali linee guida internazionali convergono su questo target di esercizio aerobico: almeno **150** minuti/settimana di attività aerobica di intensità **moderata**, oppure **75** minuti/settimana di attività **vigorosa**, oppure una combinazione equivalente delle due.



Obiettivo raccomandato... ma la prescrizione va **personalizzata** in base a sede di malattia, tossicità, anemia, neuropatia, metastasi ossee, deconditioning, comorbidità e stato funzionale. Anche volumi inferiori producono **beneficio** rispetto all'inattività.

- Ligibel JA, Bohlke K, May AM, et al. Exercise, Diet, and Weight Management During Cancer Treatment: ASCO Guideline. J Clin Oncol. 2022.
- Campbell KL, Winters-Stone KM, Wiskemann J, et al. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. Med Sci Sports Exerc. 2019.
- Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020

«VADA IN PALESTRA!»

«DOVE? A FARE COSA? HO PAURA NELLA MIA SITUAZIONE»



# Progetto RISPOSTA - Riabilitazione Sport Salute

«VADA IN PALESTRA ALLA MEDICINA DELLO SPORT!»



# LE ATTIVITÀ DELLA MEDICINA DELLO SPORT DI REGGIO EMILIA

Inserita nella rete territoriale dell'Azienda USL di Reggio Emilia, opera in sinergia con il Servizio Igiene e Sanità Pubblica, il Centro Oncologico ed Ematologico Reggio Emilia (CORE), gli specialisti ambulatoriali e i MMG.

Le attività del centro si articolano su più livelli:

- **Certificazione di idoneità sportiva**
- **Valutazione funzionale** degli atleti soggetti a rischio
- **Progetto SàDiSport** (Salute Disabilità e Sport)
- **Prescrizione dell'esercizio fisico** adattato in pazienti con patologie croniche non trasmissibili (EFA)
- **Percorso RISPOSTA** (Rilabilitazione SPOrT sAlute)



# Progetto RISPOSTA - Riabilitazione Sport Salute

«lo sport come risposta a un bisogno di salute»

## FASE 1



OSPEDALE  
MMG  
Informa Salute  
SPECIALISTI  
AMBULATORIALI  
Amb. MO.RE.

- PZ CON PATOLOGIE CRONICHE IN FASE DI STABILITÀ:
- Cardiovascolari
- Post- trapianto
- Oncologiche
- Dismetaboliche
- Pneumologiche

## FASE 2

### MEDICINA DELLO SPORT

- visita medica con ECG
- test performance
- prescrizione programma esercizio personalizzato

CON ATTENZIONE AI CRITERI DI ESCLUSIONE

## FASE 3

**OBIETTIVO A LUNGO TERMINE:**  
**miglioramento performance di salute**

PALESTRE CHE PROMUOVONO SALUTE/ASD/AUTONOMIA

Se pazienti decondizionati svolgono un periodo di rieducazione motoria con sessioni di allenamento presso PALESTRA di MdS



INVIO CON IMPEGNATIVA SSN DI  
“VISITA PER CONTROLLO PER ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA (EFA)”  
COD. SOLE 4690.001

codici esenzione generali o per patologia cronica (es: 048) se esenti o ticket

SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE		RICETTA ELETTRONICA – PROMEMORIA PER L'ASSISTITO	
Regione Emilia Romagna		 *080K0*	 *3358434106*
COGNOME E NOME /INIZIALI DELL'ASSISTITO:			
CAP.42020 CITTA':		PROV.RE	
ESENZIONE	SIGLA PROVINCIA.RE	CODICE ASL:080103	DISPOSIZIONI REGIONALI:
TIPOLOGIA PRESCRIZIONE(S,H):		ALTRO: PRIORITA' PRESCRIZIONE(U,B,D,P): P (Programmabile)	
PRESCRIZIONE		QTA	NOTA
89.01 (4690.001) - VISITA PER CONTROLLO PER ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA (EFA) PRIMO ACCESSO		1	---
QUESITO DIAGNOSTICO: N.CONFEZIONI/PRESTAZIONI: 1 TIPO RICETTA: Assist.SSN DATA: 03/12/2024 Medico: CODICE AUTENTICAZIONE: 031220241210145410008007170868 Ricordati di prenotare questa ricetta entro 180 giorni dalla data di prescrizione.			
<small>Rilasciato ai sensi dell'art.11, comma 16 del DL 31 mag 2010,n.78 e dell'art.1, comma 4 del DM 2 nov 2011</small>			



Da CUP in lista di attesa e verranno contattati

# CRITERI DI ESCLUSIONE EFA

L'Esercizio Fisico Adattato è sicuro e adattabile alla situazione clinica **cronica e stabilizzata** del paziente

- Recente evento cardiovascolare acuto (< 2 mesi)
- Angina instabile
- Aritmie ipercinetiche/ipocinetiche non controllate con la terapia
- Stenosi aortica severa
- Scompenso cardiaco cronico classe NYHA III-IV
- Frazione di Eiezione (FE) < 25%
- Aneurisma ventricolare
- Embolia polmonare
- Miocardite o Pericardite acuta
- Aneurisma dissecante noto o sospetto
- Malattia infettiva acuta o cronica
- Ipokalemia
- Patologie neuro-muscolo-scheletriche che possano essere aggravate dall'esercizio
- Neuropatia periferica grave
- Piede diabetico
- BMI > 40
- Nefropatia grave
- Proteinuria > 2g/L
- Neuropatia vegetativa grave
- Retinopatia proliferante ed edema maculare
- Ipertensione arteriosa severa non controllata (PA basale  $\geq 200/110$  mmHg)
- Fase pre-chirurgica o post-chirurgica precoce
- Cure oncologiche in corso
- Il Paziente presenta fragilità. Es: metastasi ossee/recidiva
- disabilità o fragilità che richiedono un percorso protetto
- Eventuali criteri di esclusione definiti in prima istanza da ogni centro che effettua i trapianti ed eventualmente in seconda istanza dal Centro di Medicina dello Sport

# CRITERI DI INVIO

## PERSONE CON MALATTIE CARDIOVASCOLARI:

- POST-STEMI/NSTEMI
- PTCA
- BAC
- SOSTITUZIONE/RIPARAZIONE VALVOLARE
- SCOMPENSO CARDIACO CRONICO CLASSE NYHA I-II
- TRAPIANTO CARDIACO

PRESCRIZIONE, DA PARTE DI MMG O SPECIALISTI COMPETENTI, DI ESERCIZIO DA SVOLGERSI IN AUTONOMIA O PRESSO LA RETE REGIONALE PPS-AMA	INVIO DA PARTE DI MMG, SPECIALISTI COMPETENTI E CHINESIOLOGI DELLE PPS- AMA A VALUTAZIONE DI SECONDO LIVELLO PRESSO I SERVIZI MDS	CRITERI DI ESCLUSIONE
<p>Persones che, autonomamente o a seguito di <i>minimal advice</i>, raggiungono i livelli minimi di 150 min/sett di attività fisica ricreazionale (non occupazionale) moderata, asintomatiche, in assenza dei criteri di cui al punto seguente.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Persone che <b>non</b> raggiungono i livelli minimi di 150 minuti a settimana di attività fisica ricreazionale (non occupazionale) ad intensità moderata.</li><li>• Persone che già autonomamente svolgano i livelli minimi di 150 min/sett di attività moderata a <b>meno di un anno dopo evento</b> cardiovascolare acuto.</li><li>• Persone che già autonomamente svolgano i livelli minimi di 150 min/sett <b>ma con una delle seguenti condizioni:</b></li><li>• Persistenza di sintomi associati allo sforzo (precordialgie, dispnea, cardiopalmo, fatica) già adeguatamente valutati e trattati dal punto di vista cardiologico</li><li>• Altre ragioni mediche ritenute meritevoli di approfondimento (co-morbilità, desideri particolari del paziente circa l'attività fisica svolta)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recente evento cardiovascolare acuto (&lt; 2 mesi)</li><li>• Angina instabile</li><li>• Aritmie ipercinetiche/ipocinetiche non controllate con la terapia</li><li>• Stenosi aortica severa</li><li>• Scompenso cardiaco cronico classe NYHA III-IV, Frazione di Eiezione (FE) &lt; 25%</li><li>• Aneurisma ventricolare,</li><li>• Embolia polmonare</li><li>• Miocardite o Pericardite acuta,</li><li>• Aneurisma dissecante noto o sospetto</li><li>• Malattia infettiva acuta/cronica</li><li>• Ipokalemia</li><li>• Ipertensione severa (PA basale <math>\geq</math> 200/110mm Hg)</li><li>• Patologie neuro-muscolo-scheletriche che possano essere aggravate dall'esercizio</li><li>• Insufficienze cognitive moderate-severe</li></ul>

# CRITERI DI INVIO

## PERSONE CON MALATTIE DISMETABOLICHE:

- DIABETE MELLITO DI TIPO 2
- SINDROME METABOLICA
- OBESITÀ

PRESCRIZIONE, DA PARTE DI MMG O SPECIALISTI COMPETENTI, DI ESERCIZIO DA SVOLGERSI IN AUTONOMIA O PRESSO LA RETE REGIONALE PPS-AMA	INVIO DA PARTE DI MMG, SPECIALISTI COMPETENTI E CHINESIOLOGI DELLE PPS- AMA A VALUTAZIONE DI SECONDO LIVELLO PRESSO I SERVIZI MDS	CRITERI DI ESCLUSIONE
<p>Persones che, autonomamente o a seguito di <i>minimal advice</i>, raggiungono i livelli minimi di 150 min/sett di attività fisica ricreazionale (non occupazionale) moderata, asintomatiche, in assenza dei criteri di cui al punto seguente.</p>	<p>Persones che non raggiungono i livelli minimi di 150 minuti a settimana di attività ricreazionale (non occupazionale) moderata.</p> <p>Persones che svolgano i livelli minimi di 150 minuti a settimana di attività ricreazionale (non occupazionale) moderata, ma con almeno una delle seguenti condizioni concomitanti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• T2D da &gt; 10 anni,</li><li>• Ipertensione arteriosa,</li><li>• Fumo attuale,</li><li>• Dislipidemia,</li><li>• Nefropatia.</li></ul> <p>Concomitanza delle seguenti condizioni:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cardiopatia ischemica nota</li><li>• Malattie cerebrovascolari</li><li>• Arteriopatia periferica</li><li>• Neuropatia autonoma</li><li>• Insufficienza renale cronica</li></ul> <p>Sintomi associati allo sforzo (precordialgie, dispnea, cardiopalmo, fatica inusuale)</p>	<p>La presenza di una delle seguenti condizioni:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• BMI &gt; 40</li><li>• Neuropatia periferica grave</li><li>• Neuropatia vegetativa grave</li><li>• Retinopatia proliferante ed edema maculare</li><li>• Nefropatia grave</li><li>• Piede diabetico</li><li>• Ipertensione arteriosa severa (PA basale <math>\geq 200/110</math> mmHg)</li><li>• Patologie neuro-muscolo-scheletriche che possano essere aggravate dall'esercizio</li><li>• Malattie infettive croniche</li><li>• Insufficienza cognitiva moderata-severa</li><li>• Tutti i criteri di esclusione dei soggetti con malattie cardiovascolari.</li></ul>

# SOMMINISTRAZIONE DELL' ESERCIZIO FISICO NELLA PALESTRA DELLA MEDICINA DELLO SPORT

4 - 6 settimane, 2 sessioni a settimana



INVIO PALESTRE CHE PROMUOVONO SALUTE





Movimento, alimentazione, smettere di fumare: tutte le opportunità in Emilia-Romagna



INVIO AI **CHINESIOLOGI** DELLE PALESTRE CHE PROMUOVONO SALUTE

**Prescrizione di Attività Motoria Adattata per persone con patologie croniche**  
(D.G.R. Emilia-Romagna n. 2127 del 05/12/2016)

Compilabile da parte di:  
Medico di Medicina Generale o Medico Specialista

**SCHEDE ANAGRAFICA**

COGNOME \_\_\_\_\_ NOME \_\_\_\_\_ NATA IL \_\_\_\_\_  
RESIDENZA \_\_\_\_\_ TELEFONO \_\_\_\_\_

Malattie Neuromuscoloscheletriche	Malattie Cardiovascolari	Malattie Dimetaboliche
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lombalgia cronica</li> <li>Artrosi di Anca</li> <li>Concussioni</li> <li>Concussioni</li> <li>Malattia di Parkinson</li> <li>Cervicalgia cronica</li> <li>Artrosi della spalla</li> <li>Letto</li> <li>Sclerosi Multipla</li> <li>Fibromialgia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Post-STEMI/INTEMI</li> <li>Post-PTCA</li> <li>Post-BAC</li> <li>Post-ventricolare/iperarteria valvolare</li> <li>Post-trapianto di cuore</li> <li>Sospeso cardiaco con NYHA I-II</li> <li>Ispertazione arteriosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diabete Mellito</li> <li>Sindrome Metabolica</li> <li>Dolipolmia</li> </ul>
<b>Altre condizioni</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Post-trapianto di organo solido</li> <li>Post-trapianto di organo solido</li> <li>Nefropatia</li> <li>Bassi livelli di attività fisica</li> </ul>		

L'utente può accedere direttamente alla palestra  
 L'utente necessita valutazione specialistica preliminare

Note (limitazioni all'esercizio, altre patologie, farmaci che interferiscono con l'esercizio):

\_\_\_\_\_

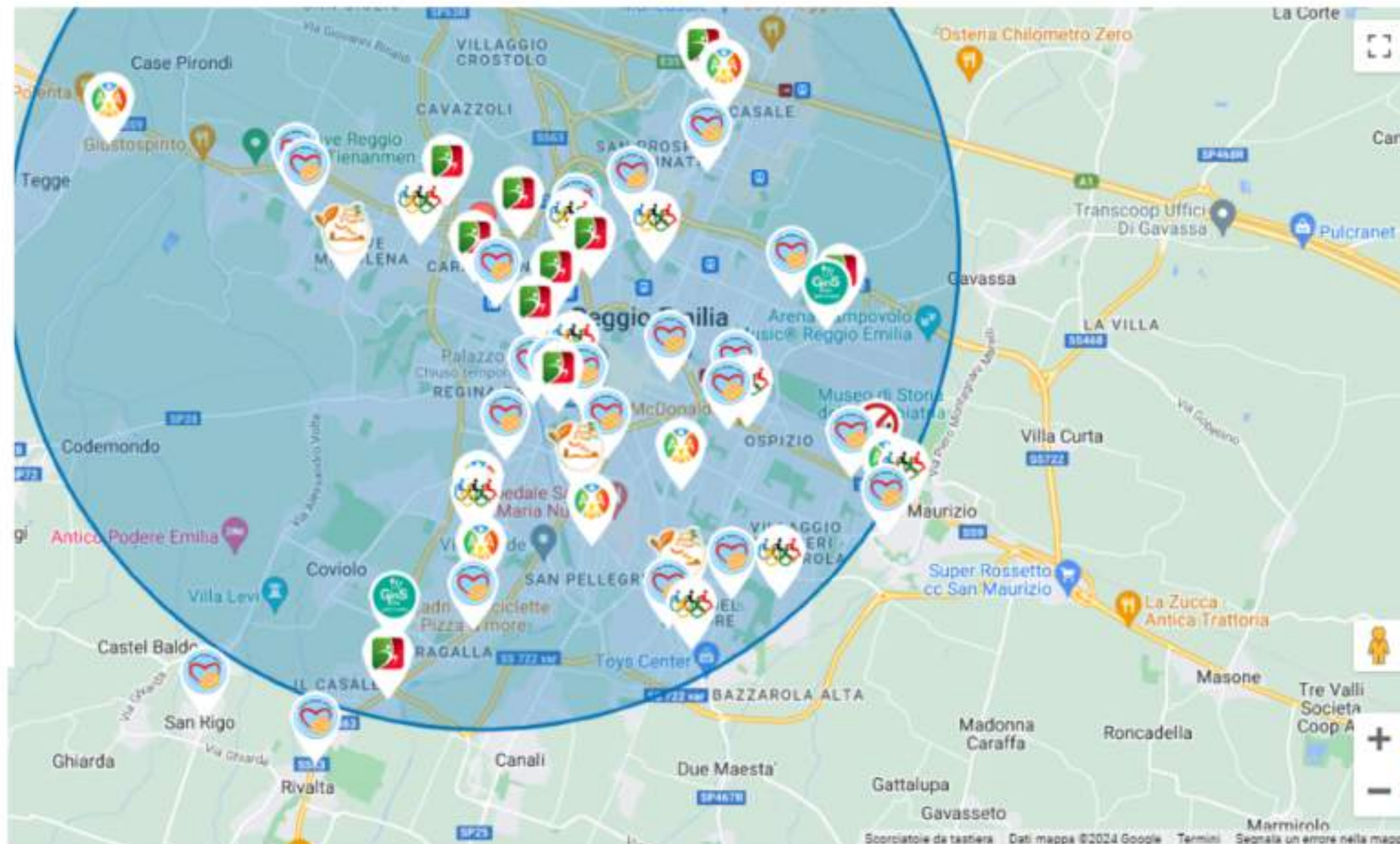
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Il medico (Titolare e Firma)

Elenco delle palestre ricercate su:  
[www.mappadellasalute.it](http://www.mappadellasalute.it)

Delibera della Giunta Regionale (DGR) n. 2127 del 5 dicembre 2016



Vicino a te:

Nel raggio di:

**Cerca**

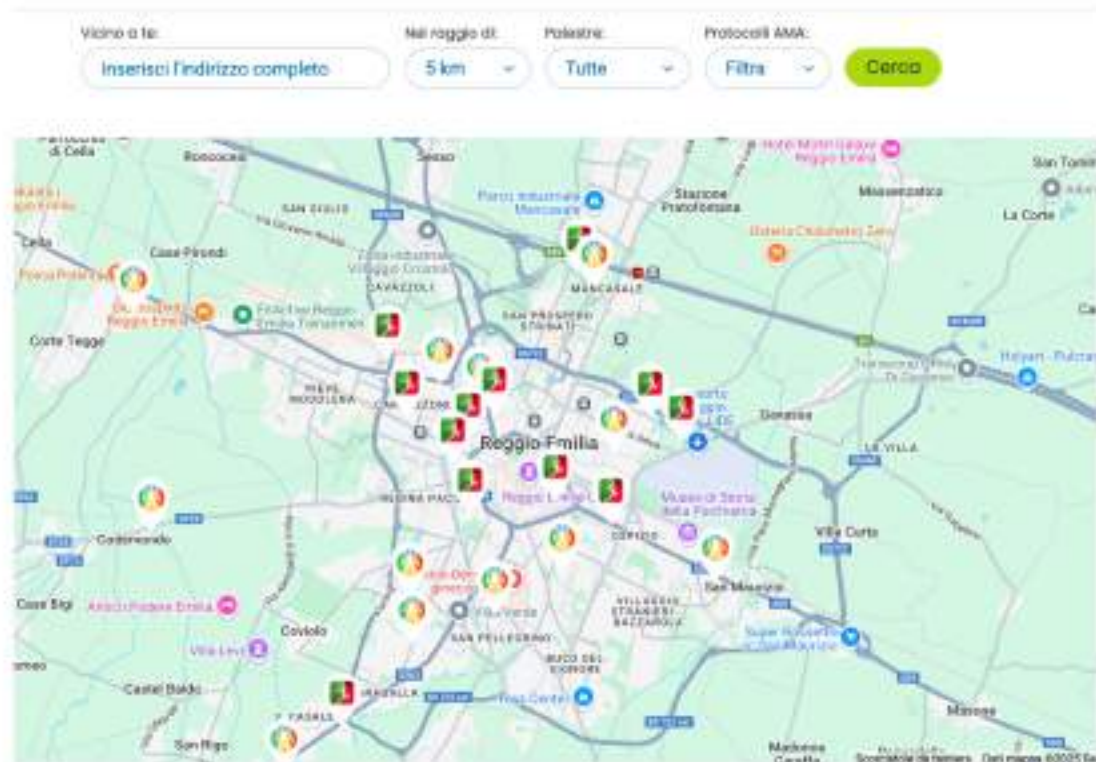
Mostra/Nascondi Attività

- Centri antifumo
- Disabilità e sport
- Palestre che promuovono salute
- Gruppi di cammino
- Forni Pane Meno Sale
- GINS Food

# RETE REGIONALE PALESTRE CHE PROMUOVONO SALUTE

<https://www.mappadellasalute.it>

- Codice etico
- Personale qualificato
- Collaborazione con SSN
- Protocolli EFA
- Attrezzature adeguate per garantire la sicurezza e l'efficacia





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA



## Prescrizione di Attività Motoria Adattata per persone con patologie croniche

(D.G.R. Emilia-Romagna n. 2127 del 05/12/2016)

Controllabile da parte di:

Medico di Medicina Generale o Medico Specialista

### SCHEDA ANAGRAFICA

COGNOME \_\_\_\_\_ NOME \_\_\_\_\_ NATO/A IL \_\_\_\_\_  
RESIDENZA \_\_\_\_\_ TELEFONO \_\_\_\_\_

#### Malattie Neuromuscoloscheletriche

- Lombalgia cronica
- Artropatiosi di Anca
- Cavigliosi
- Gonartrosi
- Malattia di Parkinson
- Cervicalgia cronica
- Dorsalgia cronica
- Artrosi della spalla
- Ictus
- Sclerosi Multipla
- Fibrosi/algia

#### Malattie Cardiovascolari

- Post-STEMI/STEMI
- Post-PTCA
- Post-BAC
- Post-sostituzione/riparazione valvolare
- Post-trapianto di cuore
- Scompenso cardiaco cronico NYHA I-II
- Ipertensione arteriosa

#### Malattie Dismetaboliche

- Diabete Mellito
- Sindrome Metabolica
- Dislipidemia

#### Altre condizioni

- Post trapianto di organo solido
- Pre-trapianto di organo solido
- Nefropatia
- Basse livelli di attività fisica

- L'utente può accedere direttamente alla palestra
- L'utente necessita valutazione specialistica preliminare

Note (limitazioni all'esercizio, altre patologie, farmaci che interferiscono con l'esercizio):

---



---



---

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Il medico  
(Timbro e Firma)

Elenco delle palestre riconosciute su:  
[www.mappadellasalute.it](http://www.mappadellasalute.it)



## Normativa e documentazione

**Delibera di Giunta regionale n. 2127/2016:** "Indirizzi regionali per la promozione dell'attività fisica e della prescrizione dell'esercizio fisico nelle persona con patologie croniche" e del "codice etico delle palestre e delle associazioni sportive che promuovono salute"



**Modello per la prescrizione dell'Attività Motoria Adattata per Medici di Medicina Generale e Medici Specialisti**  
[Modulo prescrizione AMA](#)

**Codice Etico**  
[Codice Etico delle Palestre e delle Associazioni Sportive che Promuovono Salute \(465.74 KB\)](#)

## Protocolli regionali



**Protocolli regionali per la prescrizione dell'Attività Motoria Adattata a persone con patologie croniche**  
[Protocollo AMA per Ictus Cerebrale \(2023\)](#)  
[Protocollo AMA per Sclerosi Multipla \(2023\)](#)  
[Protocolli approvati nel 2018](#)

Guarda i **video**:

- [Protocolli AFA](#)
- [Protocollo AFA Ictus cerebrale](#)
- [Protocollo AFA Sclerosi multipla](#)
- [Protocolli EFA: Allenamento](#)
- [Protocolli EFA: Valutazione](#)

**Prescrizione di Attività Motoria Adattata per persone con patologie croniche**  
(D.G.R. Emilia-Romagna n. 2127 del 09/12/2016)

Compilata da parte di:  
Medico di Medicina Generale o Medico Specialista

**SCHEDE ANAGRAFICA**

COGNOME \_\_\_\_\_ NOME \_\_\_\_\_ NATO/A IL \_\_\_\_\_  
RESIDENZA \_\_\_\_\_ TELEFONO \_\_\_\_\_

Malattie Neuromuscoloscheletriche	Malattie Cardiovascolari	Malattie Diabetiche
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lombalgia cronica</li> <li>• Artrosi di Anca</li> <li>• Osteoporosi</li> <li>• Osteoartrite</li> <li>• Malattia di Parkinson</li> <li>• Cervicalgia cronica</li> <li>• Distorsione cronica</li> <li>• Artrosi della spalla</li> <li>• Ictus</li> <li>• Sclerosi Multipla</li> <li>• Fibrosi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre-STENT/STENT</li> <li>• Post-PTCA</li> <li>• Post-BAC</li> <li>• Post-angioplastica/operazione valvolare</li> <li>• Post-angio di cuore</li> <li>• Sostegno cardiaco cronico NYHA I-II</li> <li>• Ipertensione arteriosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diabete Mellito</li> <li>• Sindrome Metabolica</li> <li>• Dislipidemia</li> </ul>
<p><b>Altre condizioni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Post-trapianto di organo solido</li> <li>• Pre-trapianto di organo solido</li> <li>• Nefropatia</li> <li>• Bassi livelli di attività fisica</li> </ul>		

L'utente può accedere direttamente alla palestra  
 L'utente necessita valutazione specialistica preliminare

Note (limitazioni all'esercizio, altre patologie, farmaci che interferiscono con l'esercizio):  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

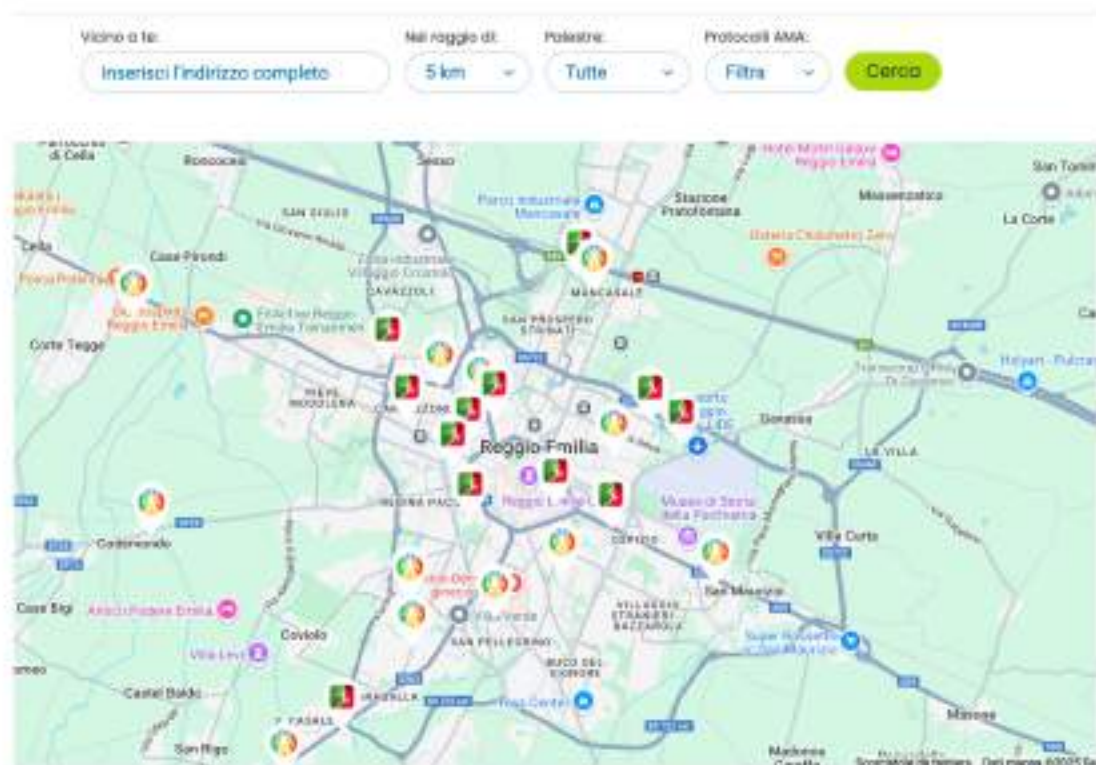
Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Il medico (Firma e Firmat)

Elenco delle palestre riconosciute su: [www.mappadellasalute.it](http://www.mappadellasalute.it)

# GRUPPI DI CAMMINO

<https://www.mappadellasalute.it>

- Partecipazione libera e gratuita
- Ci si muove insieme
- Collaborazione con SSN
- Walking Leader
- Natura



# PALESTRE SOTTO IL CIELO

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria locale di Reggio Emilia  
RCCS Istituto di Riabilitazione Geriatrica e Neurologica dell'Università di Modena



## Palestre sotto il cielo

- Palestre attivate AUSL
- ▲ Palestre future AUSL
- Palestre attivate COMUNI

Segui gli eventi e le iniziative  
[www.ausl.re.it/palestre-sotto-il-cielo](http://www.ausl.re.it/palestre-sotto-il-cielo)



UISP  
sportper tutti

US  
MINISTERO  
DISTRIZIONE 6-4010001  
DIREZIONE  
Ufficio di Reggio Emilia

# ELEMENTI CARDINE PROGETTO RISPOSTA

- **Lettera di dimissione** indirizzata alle PPS e MMG:
  - **progressi** raggiunti nella palestra della MdS,
  - Test funzionali eseguiti
  - **dettagliata prescrizione** dell'esercizio fisico
- **Follow-up strutturato**, che include:
  - **Contatto telefonico ogni mese** per verificare l'aderenza al programma e identificare eventuali difficoltà.
  - **Visita di controllo a 12 mesi**, con ripetizione dei test iniziali.
  - Eventuale ripresa in carico nella palestra della MdS se peggioramento clinico

**FITT-VP**

FREQUENCY, INTENSITY, TIME,  
TYPE, VOLUME, PROGRESSION

**NO DROP-OUT**

21 anni.

Neuropatia periferica post-chemioterapia con astenia e tremori, fatigue, dolori articolari, lombalgia, nausea.

TEST VALUTAZIONE PERFORMANCE	INIZIALE 28/10/2025	FINALE 25/11/2025
<b>stima VO2max</b>	<b>6 MINUTES WALKING TEST</b> 565 m (con lombalgia irradiata a sx) PA post-esercizio 120/70 mmHg	<b>6 MINUTES WALKING TEST</b> 580 m (senza lombalgia) PA post-esercizio 132/83 mmHg
<b>flessibilità</b>	<b>SIT AND REACH</b> -19 cm	<b>SIT AND REACH</b> -1 cm
	<b>BACK SCRATCH</b> -10 cm sx up +3 cm dx up	<b>BACK SCRATCH</b> +3 cm sx up 0 cm dx up
<b>forza</b>	<b>HANDGRIP</b> 16.9 sx 17.9 dx	<b>HANDGRIP</b> 18.1 sx 22.3 dx
	<b>FORZA SEGMENTALE AAIL</b> 15 kg x 4 (+4)	<b>FORZA SEGMENTALE AAIL</b> 47 kg x 6 (+0)
	<b>30S CHAIR STAND TEST</b> 10	<b>30S CHAIR STAND TEST</b> 17

Gentile Collega,

----- è stata seguita presso il nostro Servizio di Medicina dello Sport e Prevenzione Cardiovascolare con n. 7 sedute di Esercizio Fisico Adattato personalizzato dal 31/10/2025 al 21/11/2025.

La paziente ha svolto un programma personalizzato di esercizio fisico adattato, comprendente:

- Inquadramento clinico con ECG a riposo;
- Valutazioni funzionali iniziali e finali;
- Sessioni di esercizio fisico supervisionato.

Durante le sessioni di allenamento abbiamo raggiunto una buona padronanza dei seguenti movimenti funzionali alla quotidianità concentrandoci sulla progressione fino a:

- Squat da box fino a 50cm con sovraccarico di 5kg
- Affondi fino a 30 per sessione
- Deadlift con KB 16kg
- Step up su box da 40cm fino a 24 per sessione
- TRX row
- Spinte verticali con manubri fino a 2 kg
- Thrusters da box di 50cm con manubri da 2kg
- Pull down con elastici
- Suitcase carry con 6 kg
- Plank a braccia estese su box da 50cm
- Cyclette fino a 35W

A conclusione del periodo di condizionamento si consiglia:

#### **Proseguimento del programma di allenamento di tipo aerobico e di forza:**

Proseguire il programma di allenamento di tipo aerobico permette di mantenere e migliorare il grado di performance raggiunta durante le sessioni intensive, di migliorare la funzionalità e di gestire gli effetti collaterali della terapia ormonale.

Si consigliano allenamenti con frequenza fino a 4-5 volte a settimana di intensità inizialmente moderata e in futuro anche vigorosa se ben tollerata.

PROGETTO RISPOSTA – Riabilitazione Sport Salute  
lo sport come risposta a un bisogno di salute

**La durata totale** consigliata di una seduta è di circa **45-60 minuti** con:

- Una fase di riscaldamento aerobica e di mobilità (circa 10 minuti)
- La fase di esercizio di rinforzo muscolare possibilmente a circuito (di circa 30 minuti)
- Una fase di recupero con stretching ed esercizi di equilibrio e propriocezione (5 minuti)

L'esercizio dovrebbe essere eseguito inizialmente a **un'intensità moderata** che permetta di raggiungere gradualmente uno sforzo percepito secondo scala di **Borg 12-13**.

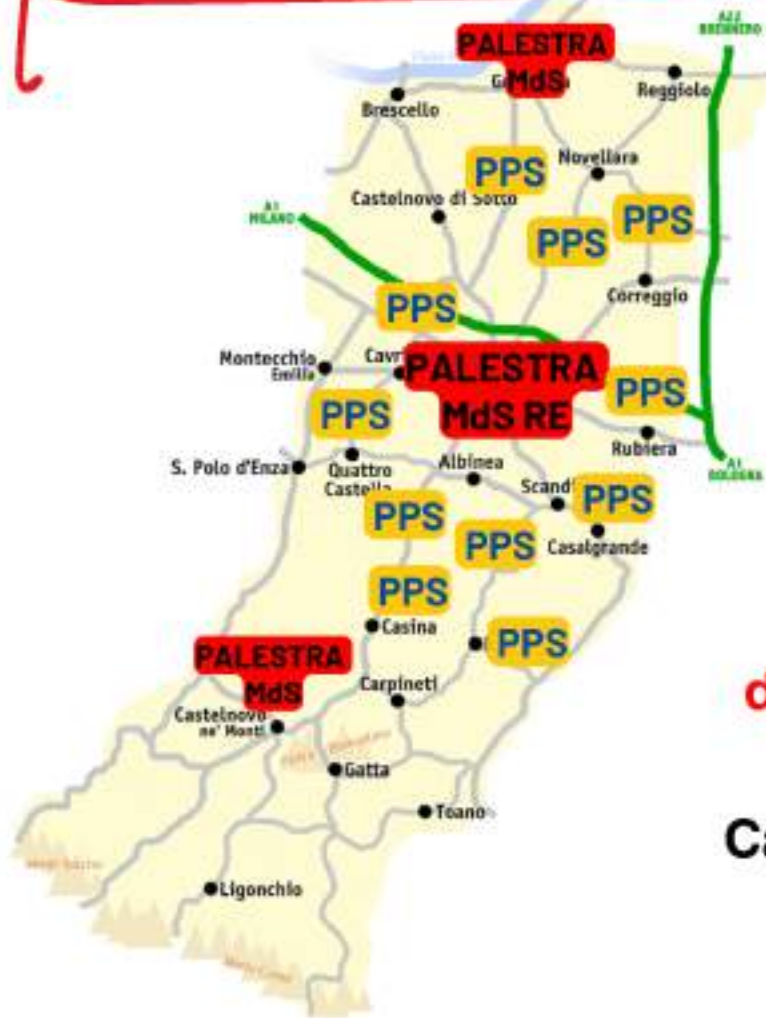
#### **Importanti considerazioni:**

1. La terapia farmacologica in atto potrebbe diminuire la percezione di dolore e fatica muscolare durante l'esercizio fisico quindi è importante dosare con attenta progressione il volume di lavoro per ridurre al minimo il rischio di DOMS eccessivi.
2. Negli esercizi di forza il carico viene spesso percepito inizialmente come eccessivo, quindi è importante curare tecnica, concentrazione e motivazione per non sottodosare l'esercizio.
3. Consigliamo di allenare i movimenti funzionali alla vita quotidiana con focus sulla efficienza ed efficacia del gesto tecnico.
4. In considerazione della lombalgia si raccomanda di allenare il core con plank adeguatamente scalato e ab-mat sit up progressivi per garantire una azione di allungamento del tessuto fibrotico della parete addominale e aumentare forza e coordinazione per salvaguardare la colonna vertebrale lombare.

**Controlli consigliati:** prosegue follow up specialistico ed esami ematici

# CONCETTI CHIAVE E VISIONE FUTURA

## PALESTRA DIFFUSA



Modello

**HUB & SPOKE**



**Palestre  
della Medicina dello Sport  
anche nelle  
Case della Salute/Comunità**

**Palestre che  
Promuovono  
Salute**



# CONCETTI CHIAVE E VISIONE FUTURA

**Medico dello Sport**  
**Laureato in Scienze Motorie LM-67**



## **I FACILITATORI DELL'ESERCIZIO FISICO**

Fanno sentire il **paziente**

**SICURO, TUTELATO E ACCOMPAGNATO**

in un percorso **ADATTATO** alle sue esigenze individuali e

**SOSTENIBILE** nel lungo periodo

**RIATTIVA**  
**LA VITA**



CON IL PATROCINIO



ORDINE DEI MEDICI CHIRURGI  
E DEGLI ODONTOIATRI  
DELLA PROVINCIA DI REGGIO EMILIA

# TAKE HOME MESSAGES

## IL DIVANO E' IL NOSTRO VERO NEMICO



In salute ci allenano

**EDEN**



# RIATTIVA LA VITA



Regione Emilia-Romagna  
Assemblea legislativa

CON IL PATROCINIO



ORDINE DEI MEDICI CHIRURGI  
E DEGLI ODONTOIATRI  
DELLA PROVINCIA DI REGGIO EMILIA

# GRAZIE!



In salute ci allenano  
**EDEN**

