

Le Guide APDIC

N. 4 | Attività fisica

L'attività fisica regolare, unitamente a un corretto regime alimentare, contribuisce per tutti a mantenere un sano stile di vita. Quali siano il tipo e il livello di attività fisica consigliabile, può dipendere dalle abitudini e dalle condizioni personali che dovranno essere valutate insieme con il proprio medico curante.

Camminare

Camminare è sicuramente consigliabile per tutti. Per quanto tempo e a quale velocità dipende dalle condizioni personali. Chi non ha consuetudine di movimento, può iniziare a velocità ridotta e per pochi minuti, monitorando il suo livello di stanchezza, in modo da aumentare gradualmente l'intensità e la durata della camminata.



Conviene disporre di calzature idonee e svolgere l'attività possibilmente in parchi o lungo strade con traffico ridotto, per evitare di respirare aria inquinata. Se non si dispone di queste condizioni, si può utilizzare un tapis roulant che abbia la possibilità di regolare lo sforzo mediante la modulazione della velocità e dell'inclinazione.

Corsa

Per la corsa valgono le stesse avvertenze: in linea di massima, è meglio evitare attività agonistiche e rivolgersi al proprio cardiologo per un orientamento. Esistono oggi numerosi strumenti di monitoraggio della frequenza cardiaca e della pressione. Con le accortezze necessarie, perché alcuni apparecchi di registrazione potrebbero interferire con il dispositivo impiantato, questi strumenti possono essere di aiuto per evitare inutile o pericoloso sovraccarico di lavoro.

Ciclismo

Anche l'andare in bicicletta è un'attività consigliata, con le accortezze relative a sicurezza, intensità e gradualità dello sforzo. Si consiglia di andare in compagnia e di portare con sé un telefono cellulare. L'uso del caschetto è caldamente consigliato, non solo per coloro che sono in terapia anticoagulante.

Anche la distanza da percorrere andrà valutata in base alle risorse personali, per evitare difficoltà nel rientro a casa.



Sci

Lo sci può essere praticato dai portatori di dispositivo impiantabile, defibrillatore o pacemaker che sia. Non vi è alcuna interferenza da parte degli impianti di risalita con il dispositivo. Le condizioni cliniche del paziente dovranno essere valutate dal cardiologo di riferimento onde evitare di raggiungere altitudini che possono essere sconsigliate nei pazienti con alcune cardiopatie.

Nuoto

Anche il nuoto può essere praticato, ma con particolare attenzione e con moderazione. I pazienti portatori di dispositivo impiantabile transvenoso non devono esagerare con questa attività che genera un carico di lavoro importante per l'articolazione della spalla al fine di non causare danni a livello dei cateteri impiantati per estrema sollecitazione. Nei pazienti che invece sono portatori di leadless pacemaker o ICD sottocutaneo non vi sono limitazioni dettate dal dispositivo quanto piuttosto dalla condizione clinica. Tali limitazioni andranno valutate insieme al cardiologo.

Tennis

Anche il tennis come il nuoto genera un importante carico di lavoro a livello dell'articolazione della spalla con potenziali ripercussioni negative sui cateteri impiantati. Per tale motivo può essere praticato solo saltuariamente e con moderazione nel caso in cui l'impianto sia omolaterale all'arto dominante, vale a dire se l'impianto è a sinistra nei mancini e a destra nei destrimani. Nei restanti casi non vi sono controindicazioni particolari.



Calcio/Calcetto

Può essere praticato ma con intensità moderata e cercando di evitare contrasti fisici che potrebbero causare traumatismi importanti a livello della tasca del dispositivo.

Ginnastica dolce a corpo libero

Non vi è alcun problema, può essere praticata tranquillamente.

Aerobica o altri tipi di ginnastica

Può essere praticata con moderazione e senza effettuare troppe sollecitazioni agli arti superiori nei portatori di catetere transvenoso.

Pesistica

Il sollevamento pesi, in linea di massima, rappresenta uno sport sconsigliato nei cardiopatici indipendentemente dal fatto che siano o meno portatori di dispositivo impiantabile per la cardiostimolazione. Vi è inoltre, come nel tennis o nel nuoto, la problematica relativa al traumatismo sui cateteri transvenosi o sottocutanei che siano. Detto questo anche una blanda attività con pesi può essere effettuata (evitando il sollevamento pesi con il braccio omolaterale all'ingresso dei cateteri). È comunque fondamentale concordare con il cardiologo questo tipo di attività.



Sport meno comuni

In generale tutti gli sport possono essere praticati, ma con intensità moderata ed evitando di causare sollecitazioni esagerate a livello degli arti superiori che potrebbero provocare un danno ai cateteri quando impiantati per via transvenosa. Nel caso in cui il paziente sia portatore di pacemaker leadless ovviamente tutta la problematica relativa al danno sui cateteri non esiste. Per quanto riguarda invece i pazienti portatori di ICD sottocutaneo si ricorda che è presente un catetere sottocutaneo a livello dello sterno pertanto qualsiasi sport di contatto o condizione che possa causare traumi allo sterno va evitata al fine di non causare la frattura del catetere. È comunque importante sottolineare come la tecnologia di un catetere per ICD sottocutaneo sia molto resistente e costruita considerando anche il potenziale traumatismo che si può avere in questa zona.

Attività agonistica

In Italia l'idoneità allo sport agonistico è rilasciata dai medici dello sport pertanto il cardiologo in questi casi valuta solo le condizioni del paziente in modo da fornire una valutazione per il medico dello sport. In linea di massima, non tanto per la presenza del dispositivo, quanto piuttosto per la condizione clinica sottostante l'attività agonistica è sconsigliata dal punto di vista cardiologico. D'altro canto, nel caso si voglia praticare attività agonistica, è necessario valutare il singolo caso.

INFORMAZIONI E DOCUMENTI DA PORTARE SEMPRE CON SÉ

Oltre al normale equipaggiamento relativo all'attività praticata, conviene portare con sé:

INFORMAZIONI SU ICD/ PACEMAKER E CATETERI	CONTATTI PER LA GESTIONE DEL DISPOSITIVO
Marca costruttrice del dispositivo Modello del dispositivo Numero di serie del dispositivo Modello dei cateteri Numero di serie dei cateteri	Ospedale di riferimento (nome e numero) Ambulatorio di riferimento dedicato ai dispositivi impiantabili (numero di telefono) Cardiologo di riferimento (nome e numero di telefono)

Queste informazioni dovrebbero essere state fornite all'uscita dall'ospedale, dopo l'impianto. Si dovrebbe disporre anche di un tesserino (badge) fornito dall'azienda produttrice dell'ICD impiantato. Se non se ne dispone (o se le informazioni e il badge sono stati smarriti) si dovranno richiedere nuovamente le suddette informazioni al personale medico o infermieristico del reparto presso il quale l'impianto è stato effettuato.

Per semplicità d'uso, le informazioni potranno essere riportate sulla schedina predisposta dall'APDIC che può essere chiesta ai volontari presso l'Ambulatorio PM dell'Ospedale S. Orsola di Bologna o che può essere scaricata dal sito www.apdic.it.

Sul sito APDIC potranno essere cercate anche risposte a domande che i pazienti pongono di frequente ai cardiologi che eseguono gli impianti di ICD ed è anche possibile trovare lo spazio per porre domande personali, qualora la risposta desiderata non sia fra le informazioni pubblicate.

La presente scheda è stata predisposta grazie alla gentile collaborazione del dott. Matteo Ziacchi, dell'Istituto di Cardiologia dell'Ospedale S. Orsola - Malpighi di Bologna

APDIC onlus

Sede Legale: C/o Lomastro, Via S. Isaia 6/3, 40123 Bologna
Codice fiscale 91328810378
Tel. 3292127561 | E-mail: info@apdic.it
Sito web: www.apdic.it

Per donazioni, contributi ed erogazioni liberali:

Conto corrente bancario:
Banca di Imola – Dipendenza Ozzano dell'Emilia
IBAN IT 91 X 05080 36990
CC0180633108

