

Esercizi per la fatigue

È stato dimostrato che, praticando una costante e adeguata attività fisica, la sensazione di fatigue provata dal paziente si riduce notevolmente e che di conseguenza si ottiene un deciso miglioramento.

Già dopo le prime sedute è possibile osservare un **aumento** di:

- massa muscolare e quindi forza e potenza
- allenamento cardiorespiratorio
- massima distanza percorsa
- efficienza del sistema immunitario
- agilità e abilità fisica e psichica
- valori emoglobina

e una **diminuzione** di:

- sensazione di nausea
- massa grassa
- linfociti e monociti
- pressione arteriosa
- depressione e ansietà
- durata del ricovero ospedaliero
- stress emotivo e psicologico

Per questo si consiglia di **avviare l'allenamento non appena inizia la somministrazione della terapia chemioterapica o radioterapica e di praticarlo costantemente.**

Di seguito verrà proposta una serie di esercizi che il paziente potrà seguire per il suo allenamento.

N.B. È importante eseguire ciascun esercizio (soprattutto in fase iniziale) in modo da non affaticarsi eccessivamente rischiando di dover interrompere l'allenamento.

Durante la degenza sarà compito del fisioterapista valutare le condizioni cliniche e fisiche del paziente e modificare nel caso gli esercizi qui proposti.

Il paziente verrà educato a compilare quotidianamente un diario per tenere monitorata l'attività svolta durante la degenza e una volta dimesso.

Sulla tabella verrà segnato dal paziente il giorno in cui inizierà il suo allenamento (Data) e che tipo di allenamento ha svolto a che ora : arti superiori (S), inferiori (I) , lavoro Aerobico (Aerobico) o riposo (R).

DIARIO FISIOTERAPIA

Legenda:

S = Arti Superiori

I = Arti Inferiori

R = Riposo

Data:			Data:			Data:			Data:			Data:			Data:					
S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:					

Data:			Data:			Data:			Data:			Data:			Data:					
S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:					

Data:			Data:			Data:			Data:			Data:			Data:					
S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:					

Data:			Data:			Data:			Data:			Data:			Data:					
S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:					

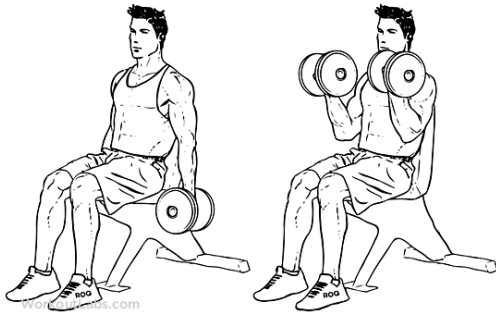
Data:			Data:			Data:			Data:			Data:			Data:					
S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:					

Data:			Data:			Data:			Data:			Data:			Data:					
S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:					

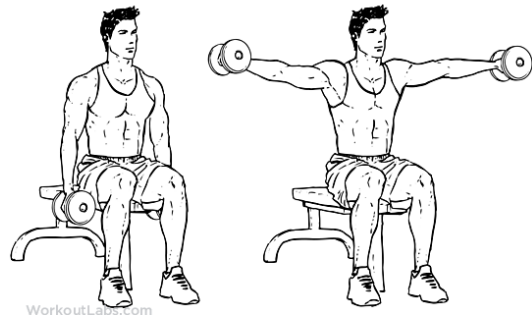
Data:			Data:			Data:			Data:			Data:			Data:					
S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R	S	I	R
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:			Ore:					
Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:			Aerobico:					

ESERCIZI PER ARTI SUPERIORI

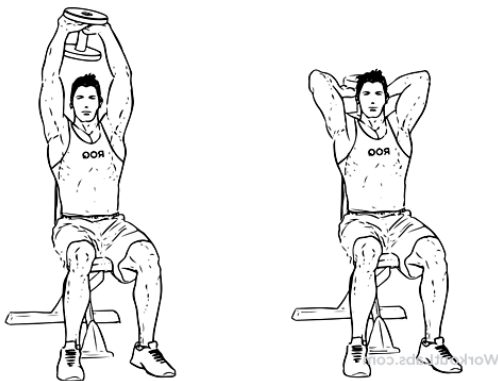
Bicipite (10 ripetizioni)



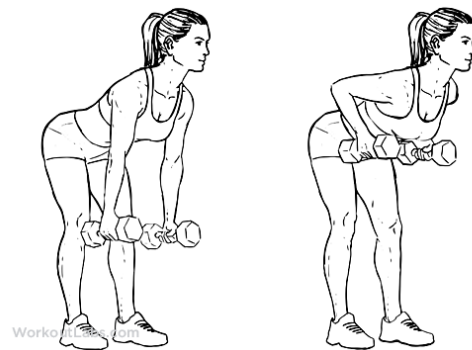
Deltoide (10 ripetizioni)



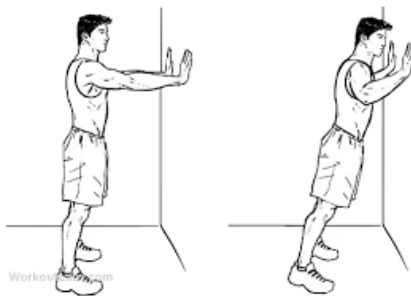
Tricipite (10 ripetizioni)



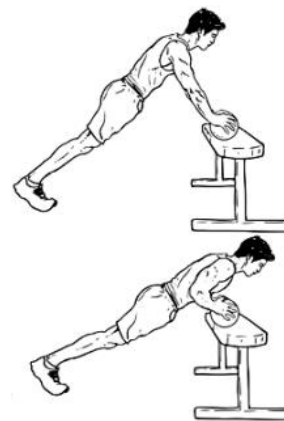
Rematore (10 ripetizioni)



Piegamenti (10 ripetizioni)



Iniziale



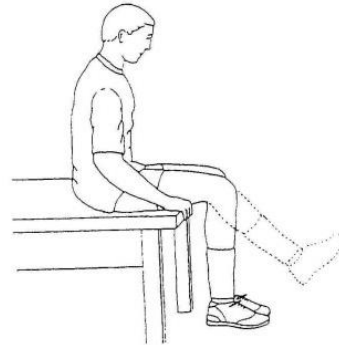
Avanzato

ESERCIZI PER ARTI INFERIORI

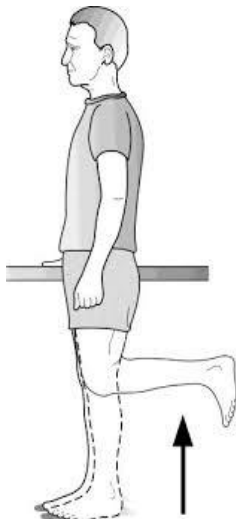
Ponte (mantenere la postura per 5 secondi per 3 ripetizioni)



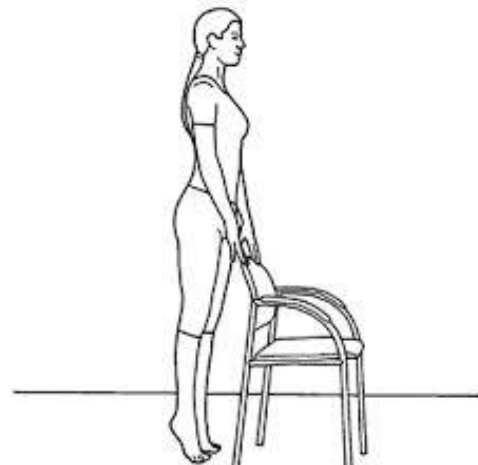
Estensione di ginocchio (10 ripetizioni)



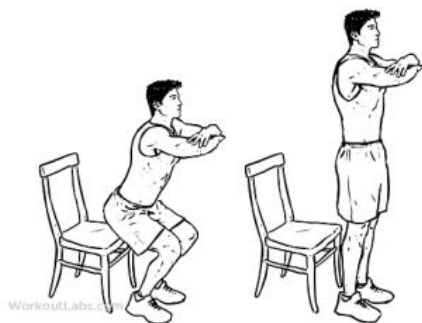
Flessione di ginocchio (10 ripetizioni)



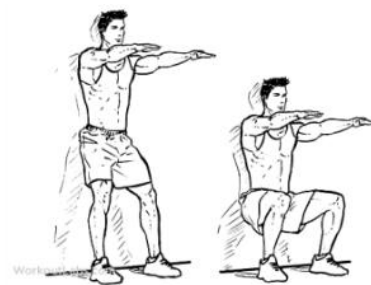
Polpaccio (10 ripetizioni)



Squat (10 ripetizioni)



Iniziale



Avanzato

CONSIGLI PER UN CORRETTO ALLENAMENTO POST DIMISSIONE :

1. **Fase iniziale di riscaldamento** (allo scopo di facilitare l'avvio alla fase intensiva di allenamento).

Esercizi di stretching e/o aerobici: da 5' a 10' di riscaldamento mediante esercizi aerobici di bassa intensità come: cammino, cyclette, tapis-roulant e/o stretching (vedere più avanti).

2. **Esercizi anabolici di resistenza**

impegnano i principali muscoli della porzione superiore e inferiore del corpo prevedendo l'esecuzione di diverse serie di movimenti ripetuti contro una resistenza durante i quali la fatica neuromuscolare sopraggiunge attorno le 6-12 ripetizioni.

3. **Fase finale di defaticamento** (allo scopo di facilitare il ritorno graduale ai livelli basali di attività).

Esercizi di stretching: 5' di defaticamento costituito da esercizi di stretching per la muscolatura che è stata coinvolta nella seduta di allenamento.

Allungare tutta la muscolatura che è stata coinvolta nella seduta di allenamento, raggiungendo gradualmente la massima posizione di allungamento che vi è possibile. Tenere ogni posizione di stretching per almeno 20-30 secondi, in questa posizione la sensazione percepita non deve essere dolore ma tensione muscolare.

È consigliabile inoltre affiancare alla tipologia di allenamento proposto anche attività di lieve o moderata entità come il fare passeggiate, bicicletta o cyclette, cicloergometro, tapis-roulant o nuoto (salvo diversa indicazione medica). Sono stati infatti osservati molteplici benefici per il paziente affetto da fatigue tra cui l'aumento del livello fisico di energia e il rinforzo della capacità funzionale con miglioramento della qualità di vita. Anche lo stato psicologico viene coinvolto positivamente poiché le endorfine prodotte dall'esercizio fisico agiscono diminuendo i sentimenti di ansia e di depressione.

N.B. All'inizio del periodo di allenamento e quando le sue componenti vengono modificate (aumento delle ripetizioni, delle serie o dei pesi) sarà possibile avvertire un indolenzimento muscolare assolutamente fisiologico e transitorio che non deve destare preoccupazione o portare a sospendere l'attività.