



PROGRAMMA DI FISIOTERAPIA PER I PAZIENTI SOTTOPOSTI A TRAPIANTO DI CELLULE STAMINALI

**UNITÀ OPERATIVA DI EMATOLOGIA
E TRAPIANTO DI MIDOLLO OSSEO
IRCCS Ospedale San Raffaele**

Primario: Prof. Fabio Ciceri



INDICE

I benefici dell'attività fisica nelle patologie oncologiche	4
Come comportarsi quotidianamente	5
Come allenarsi	6
Diario di allenamento	10
Dubbi? Domande?	19

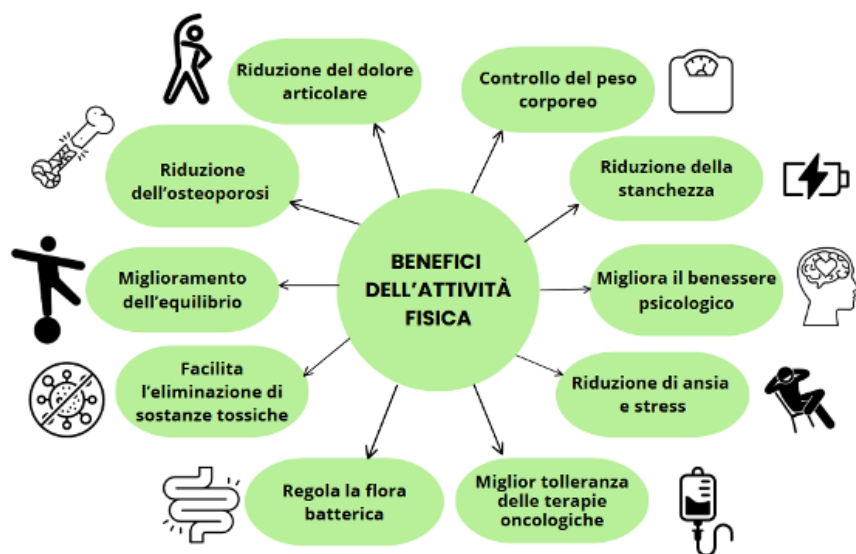
I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA NELLE PATOLOGIE ONCOLOGICHE

L'esercizio contrasta il decadimento fisico tonificando le masse muscolari e migliorando la densità ossea. È inoltre importantissimo anche l'effetto psicologico dell'attività fisica: favorisce la socializzazione, influisce sull'umore e riduce gli stati di ansia e depressione.

Nonostante possa sembrare controintuitivo, nei pazienti che sperimentano "fatigue", ossia quella sensazione di stanchezza, spossatezza e mancanza di energia comunemente segnalata da chi si sottopone a chemioterapia o altre terapie contro il tumore, l'esercizio fisico può effettivamente contribuire a migliorare il benessere

L'attività fisica può inoltre essere di grande aiuto nel gestire altri effetti collaterali comuni delle terapie oncologiche: riduce le artralgie, migliora la capacità cardiovascolare e respiratoria, ottimizza l'equilibrio e riduce il rischio di osteoporosi.

I meccanismi con cui l'esercizio fisico determina questi benefici sono molteplici e complessi, tuttavia, proviamo a sintetizzarli nell'immagine sottostante:



COME COMPORTARSI QUOTIDIANAMENTE

Gli esempi sotto riportati non sono una prescrizione medica. Le attività vanno valutate insieme al proprio medico, soprattutto se si vuole incrementare l'intensità del lavoro. Le attività all'esterno possono essere eseguite con le precauzioni adatte per contenere il rischio infettivo.

Nella pratica giornaliera bisogna cambiare lo stile di vita mantenendosi attivi; non solo è necessario programmare uno o più momenti in cui svolgere un'attività fisica ma bisogna anche cambiare le abitudini che tendono alla sedentarietà.



N.B. Questo libretto non equivale ad una prescrizione medica, le attività vanno valutate insieme al proprio medico, soprattutto se si vuole incrementare l'intensità del lavoro. Le attività all'esterno possono essere eseguite con le precauzioni adatte per contenere il rischio infettivo.

COME ALLENARSI

La figura riportata è la scala Borg, uno strumento utile a valutare il grado di sforzo di un'attività; ad ogni numero è associata una descrizione dell'intensità di esercizio, è importante imparare a gestire l'attività fisica basandosi su questa scala in modo da allenarsi alla giusta intensità.

La scala associa numeri a descrizioni verbali che crescono con l'intensità di esercizio, andando da un minimo di 6 (fatica nulla) ad un massimo di 20 (massimo sforzo).

	6	Fatica nulla (seduto)
	7	Estremamente leggero (movimento facile)
	8-9	Molto leggero (camminata rilassata)
	10-11	Leggero (riscaldamento blando)
	12-13-14	Un po' pesante (intensità impegnativa)
	15-16	Pesante (intensità più impegnativa)
	17-18	Molto pesante (intensità molto impegnativa)
	19	Estremamente pesante (intensità molto alta, difficile da mantenere)
	20	Massimo sforzo (intensità impossibile da mantenere)



ALLENAMENTO AEROBICO (12-14)

Lo sforzo percepito dovrebbe essere “un po’ pesante”, equivalente a un valore tra 12 e 14 sulla scala di Borg. Puoi verificare il livello chiedendoti che sforzo stai provando. Se rientri in questo intervallo, sei nel range ideale e potresti anche riuscire a parlare senza interrompere l’attività. Se il valore supera 14, è necessario ridurre l’intensità; se invece è sotto 12, occorre aumentarla per allenarti in modo efficace!

ALLENAMENTO ANAEROBICO (15-16)

Lo sforzo percepito dovrebbe essere “pesante”, corrispondente a un valore tra 15 e 16 sulla scala di Borg. Chiediti che sforzo stai provando, se è tra 15 e 16, stai lavorando al livello giusto. Se supera 16, riduci l’intensità; se è sotto 15, aumentala per mantenere l’efficacia dell’allenamento.

A SETTIMANA È CONSIGLIATO FARE:

ATTIVITÀ DI BASE

**DAI 150 A 300 MINUTI DI
ATTIVITÀ FISICA AEROBICA DI
INTENSITÀ MODERATA**

→ Rimanere nel range della scala
Borg "un po' pesante": da 12 a 14

oppure

**DAI 75 A 150 MINUTI DI
ATTIVITÀ FISICA AEROBICA DI
INTENSITÀ VIGOROSA**

→ Rimanere nel range della scala
Borg "pesante": da 15 a 16



2 GIORNI A SETTIMANA DI ATTIVITÀ DI RINFORZO MUSCOLARE

Per avere benefici aggiuntivi, svolgere
attività di rinforzo muscolare ad intensità
moderata o maggiore che coinvolgano tutti
i principali gruppi muscolari.

→ Rimanere nel range della scala Borg
"pesante": da 15 a 16



E SE VOLESSI FARE DI PIÙ?

Se sei una persona particolarmente attiva e sportiva, puoi sostituire il primo riquadro con uno di questi, aumentando il tempo di attività che preferisci fare!

ATTIVITÀ DI BASE POTENZIATA

**PIÙ DI 300 MINUTI DI
ATTIVITÀ FISICA AEROBICA DI
INTENSITÀ MODERATA**

→ Scala Borg "un po' pesante":
da 12 a 14

oppure

**PIÙ DI 150 MINUTI DI ATTIVITÀ
FISICA AEROBICA DI
INTENSITÀ VIGOROSA**

→ Scala Borg "pesante":
da 15 a 16

**SI CONSIGLIA CHE ALMENO TRE DI
QUESTI ALLENAMENTI COINVOLGANO
TUTTO IL CORPO**

DIARIO DI ALLENAMENTO

La tabella sottostante è un diario di allenamento. Nella prima colonna dovrà inserire la data in cui ha eseguito l'attività fisica, nella seconda colonna dovrà scrivere quale allenamento ha eseguito (camminata, ciclismo, corsa ...), nella terza colonna dovrà inserire il tempo di allenamento ed infine, nell'ultima colonna dovrà spuntare a quale intensità di Borg si è allenato.

Data	Attività	Tempo	Borg da 6 a 20
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>

Data	Attività	Tempo	Borg da 6 a 20
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>

Data	Attività	Tempo	Borg da 6 a 20
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>

Data	Attività	Tempo	Borg da 6 a 20
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>

Data	Attività	Tempo	Borg da 6 a 20
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>

Data	Attività	Tempo	Borg da 6 a 20
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>

Data	Attività	Tempo	Borg da 6 a 20
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>

Data	Attività	Tempo	Borg da 6 a 20
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>

Data	Attività	Tempo	Borg da 6 a 20
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
___/___/___		_____ min	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> <u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>

DUBBI? DOMANDE?

Hai dei dubbi? Puoi scriverli in questo spazio sottostante e al prossimo incontro ne discuteremo; oppure puoi contattare lo 022643-7422, chiedendo del fisioterapista.



I.R.C.C.S. Ospedale
San Raffaele

Gruppo San Donato