



UNITÀ OPERATIVA DI CHIRURGIA GASTROENTEROLOGICA

Primario: prof. Riccardo Rosati

PROGRAMMA DI FISIOTERAPIA IN PREPARAZIONE ALL'INTERVENTO CHIRURGICO



PREPARAZIONE FISICA

Solitamente si pensa che prima dell'intervento chirurgico sia meglio riposarsi per non "sprecare energie".

È invece ormai noto come una corretta attività fisica nel periodo preoperatorio non solo non sia controindicata, ma addirittura possa migliorare gli esiti dell'intervento stesso. Un fisico allenato è infatti in grado di sopportare meglio lo stress operatorio, aiutando a ridurre le complicanze postoperatorie e ad accorciare i tempi di ritorno a casa.

Per tale motivo consigliamo di svolgere nel periodo che precede l'intervento un programma di esercizi per potenziare le capacità respiratoria, cardiocircolatoria e muscolare.

Gli esercizi proposti sono di tre tipologie e vanno svolti secondo le modalità e la frequenza illustrata nelle pagine seguenti:

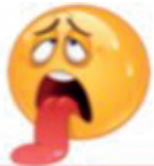
1. ESERCIZI AEROBOCI
2. ESERCIZI DI RINFORZO
3. ESERCIZI RESPIRATORI

A QUALE INTENSITÀ?

L'intensità dell'esercizio deve essere adeguata alle proprie capacità, garantendo un effetto allenante ma senza avere effetti negativi. È utile utilizzare la scala di **BORG** sotto riportata in cui il valore 0 indica l'assenza completa di affaticamento e il valore 10 la massima fatica mai sperimentata.

Durante gli esercizi occorre regolare l'intensità in modo da percepire uno sforzo compreso tra 4 e 6.

Scala di BORG

	VALORE	SFORZO PERCEPITO
	0	Nulla
	1	Molto Leggero
	2	Leggero
	3	Moderato
	4	Piuttosto Pesante
	5	Pesante
	6	
	7	Molto Pesante
	8	
	9	
	10	Estremamente Pesante

ESERCIZI AEROBICI

Come? Svolgere una delle seguenti attività aerobiche:

- a. Cammino all'aria aperta
- b. Cammino su tapis roulant
- c. Cyclette
- d. Bicicletta
- e. Nuoto

Quando? 3 volte a settimana.

Quanto? 30-60 minuti.

Intensità?

Può regolare lo sforzo consultando la scala Borg riportata a pagina 3 e mantenendo un livello di **intensità tra 4 e 6**. Per individuare il livello deve rispondere alla domanda: "Che sforzo rappresenta per me l'esercizio che sto eseguendo?".

Per rispondere si basi sulla fatica muscolare, sull'affanno e sul senso generale di fatica.

DIARIO ATTIVITÀ AEROBICA

Scrivere tipo di attività (a,b,c,d,e,f,g), minuti e valore BORG

G	data	ATT	MIN	Borg	G	data	ATT	MIN	Borg
lun					lun				
mar					mar				
mer					mer				
gio					gio				
ven					ven				
sab					sab				
dom					dom				
lun					lun				
mar					mar				
mer					mer				
gio					gio				
ven					ven				
sab					sab				
dom					dom				
lun					lun				
mar					mar				
mer					mer				
gio					gio				
ven					ven				
sab					sab				
dom					dom				
lun					lun				
mar					mar				
mer					mer				
gio					gio				
ven					ven				
sab					sab				
dom					dom				

2. ESERCIZI DI RINFORZO

Quando? 2 volte a settimana.

A. SCALE

- Salire e scendere una rampa di scale di almeno 10 gradini.
- Iniziare con 2 ripetizioni e incrementare progressivamente fino a 10 ripetizioni per ogni sessione di allenamento.
- Effettuare una pausa di circa 30" tra una ripetizione e l'altra
- Variazione: una volta raggiunto un buon grado di forza eseguire salendo 2 gradini alla volta

B. ALZATE E SEDUTE

- Alzarsi e sedersi da una sedia in modo ripetuto.
- Eseguire 3 serie da 5 - 10 ripetizioni.
- Fare un minuto di pausa di 1-2 minuti tra ogni serie.
- Ripetere il tutto 2 volte al giorno

C. SALIRE IN PUNTA DI PIEDI

- Appoggiarsi frontalmente a un muro e salire in punta di piedi per 5-10 volte.
- Ripetere l'esercizio 3 volte con 1-2 minuti di pausa tra ogni serie.

DIARIO ESERCIZI DI RINFORZO

Spuntare la sessione di esercizio eseguita



Giorno	Data	eseguito		Giorno	Data	eseguito
lun				lun		
mar				mar		
mer				mer		
gio				gio		
ven				ven		
sab				sab		
dom				dom		
lun				lun		
mar				mar		
mer				mer		
gio				gio		
ven				ven		
sab				sab		
dom				dom		
lun				lun		
mar				mar		
mer				mer		
gio				gio		
ven				ven		
sab				sab		
dom				dom		
lun				lun		
mar				mar		
mer				mer		
gio				gio		
ven				ven		
sab				sab		
dom				dom		

3. ESERCIZI RESPIRATORI

A. Rinforzo dei muscoli inspiratori

Come?

1. Mantenere tra le labbra il boccaglio ed inspirare energicamente facendo sollevare le tre palline per 4-5 secondi (1).
2. A fine inspirazione espirare lentamente per espellere tutta l'aria (2).

Quando? Ogni giorno

Quanto? 3 serie da 15 inspirazioni una volta al giorno con 2 minuti di pausa tra una serie e l'altra.

1



2



DIARIO RINFORZO MUSCOLI INSPIRATORI

Spuntare la sessione di esercizio eseguita 

Giorno	Data	eseguito		Giorno	Data	eseguito
lun				lun		
mar				mar		
mer				mer		
gio				gio		
ven				ven		
sab				sab		
dom				dom		
lun				lun		
mar				mar		
mer				mer		
gio				gio		
ven				ven		
sab				sab		
dom				dom		
lun				lun		
mar				mar		
mer				mer		
gio				gio		
ven				ven		
sab				sab		
dom				dom		
lun				lun		
mar				mar		
mer				mer		
gio				gio		
ven				ven		
sab				sab		
dom				dom		

ESERCIZI RESPIRATORI

B. Disostruzione Bronchiale

Come?

1. Soffiare nello strumento come per gonfiare un palloncino, fino a svuotare totalmente i polmoni (espirazione).
2. Dopo 10 espirazioni eseguire 3 colpi di tosse per rimuovere eventuali secrezioni e una breve pausa (30 secondi).

Quando?

Ogni giorno.

Quanto?

10 minuti per 2 volte al giorno (mattina e pomeriggio) ripetendo in sequenza 10 espirazioni, 3 colpi di tosse e una breve pausa (30 secondi).



DIARIO DISOSTRUZIONE BRONCHIALE

Spuntare la sessione di esercizio eseguita 

Giorno	Data	eseguito		Giorno	Data	eseguito
lun				lun		
mar				mar		
mer				mer		
gio				gio		
ven				ven		
sab				sab		
dom				dom		
lun				lun		
mar				mar		
mer				mer		
gio				gio		
ven				ven		
sab				sab		
dom				dom		
lun				lun		
mar				mar		
mer				mer		
gio				gio		
ven				ven		
sab				sab		
dom				dom		
lun				lun		
mar				mar		
mer				mer		
gio				gio		
ven				ven		
sab				sab		
dom				dom		

DATA	NOTE

CONTATTI:

Per informazioni o chiarimenti contattare il fisioterapista:
 Gustavo Corti, Unità Operativa di Chirurgia Gastroenterica
 Email: corti.gustavo@hsr.it
 TEL 02 26438342