

IL MIGLIORE ESERCIZIO PER LA TUA SALUTE POST-TRAPIANTO



Questa guida è stata elaborata dal Comitato sui Trapianti d'Organo del Consiglio d'Europa (CD-P-TO).

Per maggiori informazioni, visita <https://go.edqm.eu/transplantation>.

Tutti i diritti conferiti in virtù della Convenzione Internazionale sul Copyright sono riservati al Consiglio d'Europa e ogni riproduzione o traduzione richiede un consenso scritto dell'editore.

Direttore della Pubblicazione:

Dr S. Keitel

Impaginazione e copertina: EDQM

Immagine di copertina:

© kzenon – Fotolia.com

Illustrazioni interne (© Fotolia.com):

© WavebreakmediaMicro,

© Monkey business, © leonardo2011,

© macrovector, © artitcom,

© Jehsomwang, © Pimpinello

European Directorate for the Quality of Medicines & HealthCare (EDQM)

Council of Europe

7, allée Kastner

CS 30026

F-67081 STRASBURGO

FRANCIA

Sito web: www.edqm.eu

© Consiglio d'Europa, 2016.

Traduzione e revisione italiana a cura di:

Valentina Caramia, Claudia Carella,

Manuela Trerotola; © 2017.

I contenuti della brochure sono fortemente sostenuti e raccomandati dal Centro Nazionale Trapianti e dalla Rete trapiantologica italiana.



Centro Nazionale Trapianti



ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ



Rete Nazionale Trapianti

Caro paziente trapiantato,

È dimostrato che una regolare attività fisica ha effetti positivi sui pazienti trapiantati portando effetti benefici anche a tutti gli altri aspetti della qualità della tua vita.

Tuttavia, una ricerca sui pazienti trapiantati e in lista d'attesa per trapianto di organo solido di tutta Europa dimostra che molte persone non sono tuttora pienamente a conoscenza degli enormi benefici che una regolare attività fisica può avere sulla propria salute.

Perché l'attività fisica è così importante per i pazienti trapiantati?

Una regolare attività fisica, di intensità da leggera a moderata, come camminare o andare in bicicletta apporta dei benefici significativi alla salute di qualsiasi persona ed in particolar modo a quella dei pazienti trapiantati, in quanto aiuta a gestire alcuni degli effetti collaterali più frequenti delle terapie post-trapianto, che includono lo sviluppo di problemi cardiaci e circolatori.

Inoltre, un'attività fisica regolare:

- ✓ Ti motiverà a migliorare il tuo stile di vita
- ✓ Ti aiuterà a ricostruire la tua vita sociale e le tue relazioni
- ✓ Ti permetterà di sviluppare una maggiore consapevolezza del tuo corpo
- ✓ Rafforzerà la tua salute fisica e la tua prontezza mentale
- ✓ Migliorerà il tuo benessere emotivo
- ✓ Migliorerà la tua vita sessuale.

L'esercizio fisico è una medicina per l'intera popolazione e in particolare per i pazienti trapiantati.

In che modo l'attività fisica ti aiuterà a gestire gli effetti collaterali della terapia post-trapianto?

L'aumento di peso e dei livelli di colesterolo sono due dei problemi a lungo termine che i pazienti trapiantati riscontrano più spesso. Ciò è dovuto sia alla terapia immunosoppressiva a cui sei sottoposto che ad un aumento dell'appetito dovuto al miglioramento del tuo stato di salute dopo il trapianto.

Mangiare troppo ed allenarsi poco, sono due fattori che combinati alla terapia immunosoppressiva che ti è stata prescritta per fare in modo che il tuo corpo non rigetti l'organo trapiantato, possono portare ad una serie di differenti condizioni mediche, quali l'insorgere della sindrome metabolica (strettamente connessa ad un incremento di grasso addominale e ad alti livelli di trigliceridi, colesterolo e glucosio nel sangue) o patologie croniche.

Per i pazienti trapiantati, svolgere un regolare esercizio fisico può essere determinante nella riduzione del rischio di sviluppo di malattie croniche, conseguenza della terapia immunosoppressiva.

I medici che mi hanno seguito durante il trapianto dovrebbero coordinarsi con un medico dello sport?

Sì, chiedi al tuo Centro Trapianti di consigliarti un medico dello sport che possa redigere un programma di esercizio fisico personalizzato creato appositamente per soddisfare i tuoi bisogni e adatto al tuo stato di salute.

“

TESTIMONIANZA

“Il semplice atto di camminare o fare le scale mi ha causato dolore finché non ho iniziato ad allenarmi regolarmente. Per me, la sfida più grande è stata iniziare. Poi l’ho fatto: una volta al giorno, una volta alla settimana, quando ne avevo la possibilità. Il mio obiettivo era quello di allenarmi, vivere bene e sentirmi meglio. Il dolore che avevo sempre alla schiena, alle gambe, è gradualmente sparito e questo ha fatto una grossa differenza nella mia vita. L’esercizio fisico è ciò che mi ha permesso di fare quello che voglio!”

– Riccardo, paziente in emodialisi –



Chiedi al tuo medico dello sport di indicarti una palestra con uno staff specializzato.

Senza dubbio, uno dei modi migliori per fare attività fisica regolarmente e sotto la supervisione di esperti è quello di andare in una palestra con uno staff specializzato, dove i tuoi allenamenti verranno creati tenendo conto delle tue esigenze specifiche e delle raccomandazioni del tuo medico dello sport.

L'esercizio fisico è una terapia economica per i pazienti trapiantati.

“

TESTIMONIANZA

“La medicina dello sport è una branca che si basa sulla fisiologia del paziente. Nonostante il lavoro di un medico dello sport sia strettamente connesso agli atleti, questi ultimi non sono i soli pazienti di cui ci occupiamo. L'esercizio fisico non è solo una terapia col fine di migliorare lo stato di salute dei pazienti trapiantati ma anche un modo eccellente per prevenire l'insorgere di malattie croniche.”

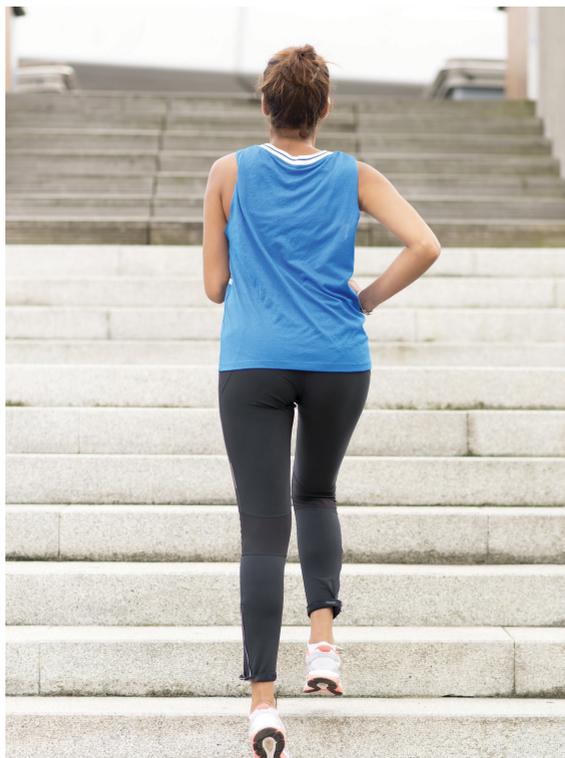
– Marco, medico dello sport –



Cosa posso fare se non vado in palestra?

Non c'è problema, ci sono esercizi utili che possono essere svolti quasi dovunque. Puoi iniziare con semplici esercizi quali fare le scale o piccole flessioni contro il muro.

Dopodiché, amplia il tuo programma di allenamento aggiungendo degli esercizi come camminare, fare jogging, saltare la corda, andare in bicicletta (o allenarti sulla cyclette) o sci di fondo. Puoi fare qualsiasi tipo di attività fisica, purché sia stabilita e concordata insieme al tuo medico.





TESTIMONIANZA

“Ho iniziato a camminare con i miei due cani, e da quando ho iniziato, mi sento molto meglio di prima. Mi sono detta: ‘Fallo solo per 10 minuti, non devi correre per 5 km, esci e muoviti un po’. Adesso dormo meglio di notte, sono molto più energica, e mi sento meglio con me stessa e anche con gli altri. I miei cani sono stati uno stimolo ad uscire di casa ogni giorno e adoro stare in mezzo alla gente!”

– Giuditta, paziente trapiantata di rene –

Perché l'attività fisica è così importante da un punto di vista medico?



Dedicare regolarmente del tempo all'attività fisica è il metodo più efficace per prevenire malattie cardiovascolari ed allontanare il rischio di infarto, diabete, ipertensione, cancro al colon, cancro al seno e depressione. L'esercizio dopo un trapianto d'organo, inoltre, tende ad aiutare l'organo a funzionare meglio e più a lungo.

SESSIONE TIPO SECONDO LE RACCOMANDAZIONI DELL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ*

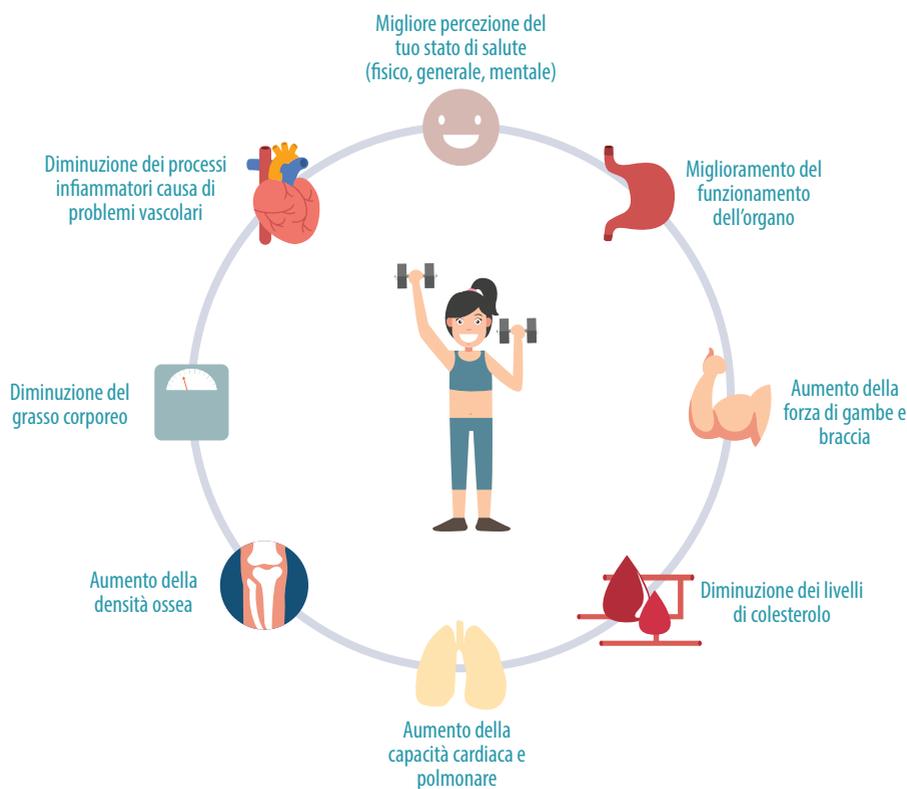
(adatta ad un paziente che ha subito un trapianto d'organo solido**)

	FREQUENZA	DURATA	ESERCIZIO (esempi)	ATTREZZATURA
ESERCIZIO AEROBICO	3 volte a settimana (preferibilmente)	30-45 minuti	Cyclette (intensità da definire con il tuo medico dello sport)	
	6 volte a settimana (preferibilmente)	45 minuti di camminata		
TONIFICAZIONE	Due volte a settimana (preferibilmente)	30 minuti	Per ogni area muscolare degli arti superiori ed inferiori, 2 serie da 20 ripetizioni del 35 % del tuo peso massimo sollevabile (per esempio, se il massimo del peso che puoi sollevare è 10 kg, dovresti sollevare 3.5 kg 20 volte e ripetere la serie 2 volte).	

* World Health Organization, "Global recommendations on physical activity for health". WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, WHO 2010.

** Da stabilire con il tuo medico dello sport e adattare alle tue condizioni di salute.

Quali benefici dovrei ottenere dopo 12 mesi di allenamento?



CONCLUSIONI

L'esercizio fisico prescritto è:

- ✓ sicuro per chiunque abbia subito un trapianto d'organo
- ✓ il modo migliore di mantenersi in salute!

È per questo che il Consiglio d'Europa ed il suo Comitato sul Trapianto d'Organo sostengono e raccomandano l'attività fisica al fine di migliorare lo stato di salute dei pazienti trapiantati.

Un organo donato è un prezioso dono di vita. L'esercizio, da leggero a moderato, gioca un ruolo cruciale nel ristabilire sia la salute fisica che mentale del paziente ricevente d'organo.

Fai il primo passo: chiedi al tuo medico la prescrizione di un allenamento!



Il Consiglio d'Europa è l'organizzazione leader per i diritti umani del continente europeo. Si compone di 47 Stati membri, 28 dei quali sono membri dell'Unione Europea. La Direzione Europea per la qualità dei Medicinali e della Sanità (EDQM) è una direzione del Consiglio d'Europa. La sua missione è quella di contribuire al diritto umano fondamentale di accedere a medicinali di buona qualità e all'assistenza sanitaria e di promuovere e tutelare la salute pubblica.

ITA

www.edqm.eu



COUNCIL OF EUROPE

