

LINEE GUIDA SULL'ATTIVITÀ FISICA

per le persone in età adulta con lesione al midollo spinale



www.sciactioncanada.ca/guidelines

PREMESSA

Le presenti linee guida sono destinate a tutte le persone sane con lesione cronica del midollo spinale (di tipo traumatica o non traumatica), incluse tetraplegia e paraplegia, indipendentemente da sesso, razza, etnia o stato socio economico. Si incoraggiano le persone in età adulta a partecipare a varie attività fisiche svolte con moderazione e in tutta sicurezza.

È opportuno provare a mantenersi attivi per tutto il giorno e in modi diversi, svolgendo attività che vanno ad aggiungersi a quelle svolte quotidianamente.

Per chi ha appena subito un infortunio, è in stato di gravidanza, è soggetto a disreflessia autonoma o ad altre condizioni mediche, è opportuno rivolgersi al personale medico competente per sapere che tipo di attività fisica, e in quale misura, è possibile svolgere in base alla propria condizione fisica. Per personale medico competente si intendono i medici generici, i fisioterapisti o i medici di professione qualificati.

Nel pieno rispetto delle linee guida, è opportuno procedere gradualmente partendo da un'attività fisica moderata, con un progressivo aumento della durata, della frequenza e dello sforzo.

Per trarre il massimo beneficio dall'attività fisica, le persone in età adulta con lesione al midollo spinale devono:
Fare esercizi aerobici di media intensità per almeno 20 minuti al giorno, 2 volte alla settimana
E
Fare esercizi di potenziamento per i principali gruppi muscolari (3 serie da 8-10 ripetizioni), 2 volte alla settimana.

Come	Attività aerobica	Esercizi di potenziamento
Frequenza	Due volte alla settimana	Due volte alla settimana
Durata	Aumentare gradualmente la durata in modo da svolgere un'attività aerobica di almeno 20 minuti per ogni sessione di allenamento.	Le ripetizioni sono il numero di volte in cui si solleva e si abbassa un peso. Provare a fare 8-10 ripetizioni per esercizio, che costituiscono 1 serie. Allenarsi gradualmente fino ad arrivare a fare 3 serie da 8-10 ripetizioni per esercizio.
Intensità	Queste attività devono essere svolte esercitando un'intensità media o elevata. Intensità media: attività che possono sembrare faticose e difficili, ma che è possibile svolgere per un determinato periodo di tempo senza affaticarsi. Intensità elevata: attività che richiedono uno sforzo elevato, quasi al massimo delle proprie forze, e che non possono protrarsi a lungo senza causare affaticamento.	Scegliere un tipo di resistenza (manubri, pulley e cavi, fasce elastiche, ecc.) abbastanza pesante che consenta di terminare a fatica, ma in tutta sicurezza, l'ultima serie da 8-10 ripetizioni dell'esercizio. Riposare 1-2 minuti tra una serie e l'altra e tra ciascun esercizio.
Modalità di svolgimento	Esistono molti modi per raggiungere l'obiettivo previsto, tra cui: Esercizi per la parte superiore del corpo: ruota per addominali, bicicletta per le braccia, sport vari Esercizi per la parte inferiore del corpo: Camminare su tapis roulant con dei pesi, andare in bicicletta Esercizi per tutto il corpo: step inclinato, esercizi in acqua	Esistono molti modi per raggiungere l'obiettivo previsto, tra cui: ■ Manubri ■ Fascia elastica ■ Pulley e cavi ■ Macchine per il sollevamento pesi ■ Dispositivi di elettrostimolazione