

Muoversi in sicurezza

I pazienti onco-ematologici, in trattamento o in follow up, necessitano talvolta di interventi riabilitativo/educativi, per conseguenze delle cure o della malattia, che mirano all'adozione di stili di vita sani. La pandemia da COVID-19 ostacola fortemente queste attività, pertanto in questa brochure intendiamo fornire alcuni consigli utili per limitare la sedentarietà.

INFORMAZIONI GENERALI

Prima di iniziare un programma di attività motoria parlane con il tuo medico di riferimento. L'attività fisica va ripresa gradualmente, una attività motoria a bassa intensità può essere eseguita senza particolari controindicazioni: segui la «regola del parlare», se durante l'attività riesci a parlare o a cantare significa che stai eseguendo attività a bassa intensità. Per intensità superiori occorre il parere di un terapeuta della riabilitazione.

- 30 minuti di esercizio quotidiani sono sufficienti per avere benefici fisici e psicologici
- Scegli all'interno della giornata un momento da dedicare al movimento, pensa a quello che ti piace fare, potresti mantenerti attivo ballando, giocando con i tuoi figli o facendo esercizi
- Se coinvolgi nelle attività i tuoi cari, mantieni la distanza di sicurezza
- Ricordati di bere ed alimentarti a sufficienza
- Tieni un diario delle attività svolte
- Indossa un abbigliamento comodo
- Scegli un luogo sicuro in casa o in giardino rispettando le norme per il rischio di COVID-19
- Non stare troppo a lungo seduto: se fai attività sedentarie come leggere o guardare la TV, stabilisci delle regole per alzarti, esempio vai in cucina ogni 15 pagine o fai il giro della casa durante la pubblicità.

Attività ed esercizi

Intervalla attività dinamiche e statiche: ad esempio, puoi alternare lavori domestici a pause con attività più sedentarie. Questo ti assicura di tenerti attivo ma di non stancarti troppo, in modo da terminare la giornata conservando energie.

Se a casa hai le scale stabilisci di percorrerle una o due volte al giorno, a seconda di come ti senti, per esempio la mattina e il primo pomeriggio in cui si è solitamente più energici, avendo cura di lavarti le mani dopo averle percorse se hai toccato il corrimano.

Se non hai le scale ma hai un gradino dentro casa (o un dizionario, uno sgabellino) puoi salire e scendere dal gradino a ritmo di musica. Stabilisci di alternare i piedi nella salita/discesa e regola la velocità nell'eseguire il movimento e la durata dell'esercizio seguendo la regola del parlare.

Esercizi che migliorano la mobilità funzionale, ovvero quella che serve per muoverti all'interno della casa. Ecco alcuni esempi di esercizi che si possono fare a partenza dalla posizione seduta su una sedia: metti una sedia in fondo al corridoio, alzati dalla sedia e percorri il corridoio fino alla fine prima di tornare indietro e risederti; oppure parti da seduto, percorri il perimetro di tutte le stanze e torna a sederti, oppure alzati e siediti ripetutamente senza usare le mani (usa una sedia).

NB: questi esercizi possono essere ripetuti più volte, stando sempre attento alle sensazioni che invia il tuo corpo e rispettando i tuoi livelli di affaticamento.

ARTI INFERIORI

Flessione anca e ginocchio da sdraiato: piega il ginocchio e l'anca facendo scorrere il tallone sul piano del letto.



Core flessione anca: mettiti sdraiato a pancia in su, ginocchia piegate, braccia lungo i fianchi. Inspira e quando espiri attiva gli addominali e porta una gamba verso il petto. Alterna le gambe. Possibile fare resistenza con le braccia per aumentare la difficoltà (Core resistenza arti superiori).



Flessori dorsali: seduto su una sedia, stacca le punte del piede dal pavimento tenendo il tallone appoggiato. Ripeti con l'altro piede.



ARTI SUPERIORI

Piegamenti al muro: in piedi con mani appoggiate al muro (larghezza spalle). Esegui un piegamento sulle braccia tenendo addominali e glutei contratti. Ripeti.



Rinforzo muscoli abduttori

delle spalle: in posizione seduta su una sedia, con le gambe leggermente divaricate e la schiena dritta, allarga le braccia descrivendo un cerchio fino a portare le mani a unirsi sopra la testa. Inspira mentre porti su le braccia ed espira mentre le porti giù.



Rinforzo bicipiti:

mettiti seduto su una sedia con le braccia lungo i fianchi e le mani con il palmo in avanti. Tieni in mano due bottigliette da mezzo litro. Piega e distendi i gomiti in modo alternato.



CAPO, COLLO, SPALLE E SCHIENA

Rotazioni, inclinazioni, flessioni/estensioni del capo:

sdraiati a pancia in su con le braccia distese lungo i fianchi. 1) Ruota il capo prima da un parte e poi dall'altra, mantenendo per qualche secondo la posizione di arrivo. 2) Inclina il capo portando l'orecchio verso la spalla, prima da una parte e poi dall'altra. 3) Fletti/estendi il capo sollevandolo da terra e portando il mento verso lo sterno, quindi riappoggia il capo a terra portando il mento verso l'alto.

Spalle: nella stessa posizione, avvicina le spalle alle orecchie, quindi riporta giù le spalle.

Schiena: mettiti in posizione quadrupedica, quindi piega il capo e inarca la schiena verso l'alto, poi estendi il capo e inarca la schiena verso il basso.



STRETCHING

Alla fine dell'attività può essere utile e benefico fare degli esercizi di stretching per allungare la muscolatura.

Flessori plantari: In piedi con mani appoggiate al tavolo, porta indietro una gamba, distendi il ginocchio e allunga il polpaccio portando il tallone verso il pavimento. Mantieni la posizione per circa 30 secondi.

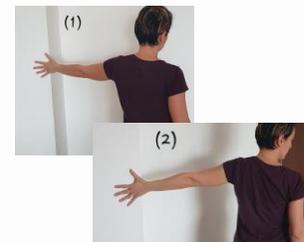
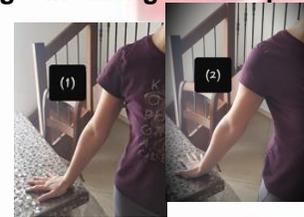


Catena posteriore: Mettiti seduto con le gambe distese e i piedi in appoggio a 90° contro il muro, tieni le ginocchia ben distese e piega il busto in avanti portando le braccia in direzione dei piedi. Mantieni la posizione per circa 30 secondi.



Arti superiori: in piedi vicino al tavolo, appoggio la mano aperta alla superficie e distendo il gomito. Gradualmente ruoto capo e busto verso il lato opposto al braccio in allungamento (oppure porto indietro il braccio) e rimango in allungamento per almeno 30 secondi.

Spalla e collo: in piedi vicino ad una colonna o allo stipite della porta, apri il braccio lateralmente e, con mano aperta e gomito disteso, allunga il braccio. Attenzione a mantenere la spalla giù, rilassata. Gradualmente ruota il busto e il capo verso il lato opposto al braccio in allungamento e rimani per almeno 30 secondi.



COVID-19

Attività fisica e stile di vita per i pazienti onco-ematologici durante l'emergenza sanitaria

Alcuni consigli per mantenersi attivi e limitare la sedentarietà