

# RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA

S.S.D. Cardiologia Preventiva e Riabilitativa - Sacile  
S.C. Cardiologia - Pordenone

## INFORMAZIONI SINTETICHE PER IL PAZIENTE ED I FAMILIARI

Lei è stato ricoverato per un evento coronarico acuto, trattato con angioplastica o per esiti di un recente intervento cardiocirurgico. Al fine di consolidare i risultati terapeutici raggiunti in fase acuta, riteniamo indicato per lei, un periodo di riabilitazione cardiologica.

### COS'E' LA RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA?

- E' riconosciuta come il migliore trattamento globale del paziente cardiopatico in fase post-acuta/cronica
- E' un esercizio fisico eseguito in modo controllato e progressivo
- E' una convalescenza medicalmente seguita
- E' un sistema efficace per la realizzazione di una prevenzione a lungo termine

### QUALI SONO GLI OBIETTIVI ?

- Conseguire la piena consapevolezza della malattia e della terapia farmacologica prescritta
- Modificare lo stile di vita
- Correggere i fattori di rischio cardiovascolare
- Evitare la progressione della cardiopatia od il rischio di recidive
- Recuperare l'autonomia funzionale e le normali attività quotidiane e sociali
- Incentivazione una regolare attività fisica aerobica di grado moderato
- Migliorare la tolleranza allo sforzo e la qualità di vita

### PERCHE' FARLA?

- E' ampiamente dimostrato che un percorso riabilitativo ben strutturato **riduca** la **mortalità cardiovascolare** (di circa il 30%) ed il tasso di **riospedalizzazioni**
- Essere consapevoli della propria malattia aiuta a **ridurre lo stress e l'ansia** ad essa correlate
- Comprendere l'importanza dei farmaci prescritti aiuta a mantenere una **adeguata aderenza alla terapia nel tempo**, il che, a sua volta, consente di ridurre il rischio di nuovi eventi cardiovascolari
- Adottare uno **stile di vita sano incide favorevolmente sulla sopravvivenza** a lungo termine tanto quanto fanno le terapie

## COME E DOVE SI SVOLGE

La riabilitazione cardiologica viene svolta **nel Presidio Ospedaliero di Sacile**, in **regime ambulatoriale**; e consiste in:

- **Visita** cardiologica **di ingresso** (circa entro 1-2 mesi dalla dimissione) per valutazione ed impostazione del piano riabilitativo individuale. L'appuntamento, solitamente, viene consegnato già con la lettera di dimissione
- Una prima fase di **esercizi calistenici** ("ginnastica dolce") e **respiratori** in palestra, il cui numero ed intensità (assegnazione a gruppi specifici per carichi di attività) viene stabilito alla prima visita, in base alle condizioni cliniche. Le sedute (durata di **1 ora**) sono **bisettimanali** (martedì e giovedì) e possono variare numericamente fra 4 e 16
- Una seconda fase di **training su cyclette** a carichi progressivamente incrementali, sotto controllo infermieristico (telemetria) e medico. Le sedute (durata di **45 minuti**) sono **trisettimanali** (lunedì, mercoledì e venerdì), per gruppi di pazienti, in orari diversi, e possono variare numericamente fra 8 e 16)
- La durata media del percorso riabilitativo è, pertanto, di **almeno 2 mesi** e viene individualizzata a seconda delle necessità cliniche ed eventualmente lavorative/gestionali
- Durante tutta la durata del percorso riabilitativo verranno effettuate **periodiche rivalutazioni cliniche e strumentali:** (ECG, eventuali Ecocardiogramma / ECG Holter/ Doppler TSA / test ergometrico)
- **Visita** cardiologica **conclusiva** con valutazione degli obiettivi raggiunti, ristratificazione del rischio cardiovascolare e programmazione dei successivi controlli

## I QUATTRO PASSI FONDAMENTALI DELLA RIABILITAZIONE E PREVENZIONE

1

**Abolizione del fumo**



2

**Adozione corretta alimentazione**



3

**Regolare attività fisica**



4

**Consapevolezza della malattia e della terapia prescritta**

