

Programma Emilia-Romagna TRAPIANTO, ATTIVITÀ FISICA & SPORT



LO SAPEVI CHE **IL** **MOVIMENTO** **TI FA** **BENE?**

Dopo un trapianto, un nuovo stile di vita, fatto di dieta sana e attività fisica, **è proprio quello che ci vuole.**

L'attività fisica è **molto utile** **prima e dopo il trapianto.** **Ecco perché.**

Per chi è stato trapiantato, fare movimento e attività sportiva rappresenta un'opportunità di recuperare benessere e sentirsi meglio.

Al tempo stesso, è anche un modo per testimoniare l'efficacia del trapianto.

Fa bene ai muscoli: li rinforza, riduce l'atrofia e aumenta la circolazione sanguigna.

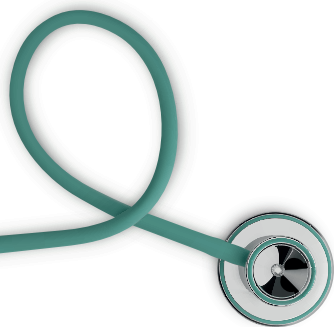
Fa bene al metabolismo: migliora il controllo della glicemia e del peso corporeo.

Fa bene all'ipertensione: abbassa i valori durante la dialisi e nei giorni fra una dialisi e l'altra.

Fa bene al cuore: migliora complessivamente il suo funzionamento.

Fa bene alla circolazione: migliora soprattutto il flusso del sangue in periferia.

Fa bene alla psiche: riduce l'ansia, lo stress e la depressione.



Programma Emilia-Romagna TRAPIANTO, ATTIVITÀ FISICA & SPORT

**INIZIA
DA QUI!**

Il Centro Riferimento Trapianti dell'Emilia-Romagna ha creato **un percorso, per tutti i trapiantati d'organo e in lista d'attesa per un trapianto. Questo percorso** è una guida per i Centri Trapianti e le Unità Operative **che seguono i follow up dei pazienti** che possono indirizzare i pazienti in buona salute a **svolgere attività fisica personalizzata e supervisionata** da un Chinesiologo dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata attraverso un **programma di esercizio fisico** prescritto da un **Medico di Medicina dello Sport**.

Come funziona il percorso:

Il **Centro Trapianti** e le **Unità Operative che seguono i follow up dei pazienti trapiantati**, verificano se sei idoneo a svolgere attività fisica o sportiva e, in caso positivo, ti indirizzano al Centro di Medicina dello Sport più vicino. Al **Centro di Medicina dello Sport** valutano le tue condizioni e mettono a punto per te un programma di esercizio fisico che puoi fare nelle **Palestre della Salute, con la supervisione di Chinesiologi specializzati**, o **in autonomia a casa o all'aperto**, con il supporto dell'App **Salute del tuo Smartphone** e attraverso le lezioni individuali nei video tutorial sul **Canale YouTube® del Centro Nazionale Trapianti**.

**INQUADRA IL QR CODE
E SCOPRI LE PALESTRE
DELLA SALUTE**



**INQUADRA IL QR CODE
E SCOPRI
I VIDEO TUTORIAL**



PER SAPERNE DI PIÙ

Centro Riferimento Trapianti dell'Emilia-Romagna

Responsabile: **Dott.ssa Gabriela Sangiorgi**

Referenti: **Dott.ssa Valentina Totti / Dott. Giuseppe Tarantino**

e-mail **attivita fisicaetrapianto.cnt@gmail.com / giuseppe.tarantino@aosp.bo.it**