

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.

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.

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

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.

E 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



YouTube



Regione Emilia-Romagna

Centro Nazionale Trapianti

COSTRUIAMO
SALUTE

Centro Riferimento Trapianti Emilia-Romagna

POST
Progetto Occupazione e Salute post-Trapianto

INAIL

ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE
CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO
PROGETTO REALIZZATO CON IL
CONTRIBUTO FINANZIARIO DI INAIL