

Programma Emilia Romagna

TRAPIANTO, ATTIVITÀ FISICA & SPORT

PROGRAMMA PROMOSSO DAL CENTRO RIFERIMENTO TRAPIANTI ER
DEDICATO AI PAZIENTI TRAPIANTATI D'ORGANO E IN LISTA DI ATTESA

L'ESERCIZIO FISICO TI RENDE PIÙ FORTE! COME?

Umore:

gli ormoni della felicità si attivano migliorando ansia e stress.



Cuore e vasi:

riduce l'ipertensione (anche per chi fa dialisi!) e migliora la performance cardiaca



Metabolismo:

migliora la glicemia e ti aiuta a mantenere il peso sotto controllo!



Polmoni:

l'attività fisica aumenta la resistenza allo sforzo



Muscoli:

combatte l'atrofia e aumenta la forza



INIZIA DA QUI!



IL PERCORSO:

Il Centro Trapianti e le Unità Operative che ti hanno in carico (trapiantato o in lista) ti abiliterà, se sei clinicamente idoneo, a svolgere attività fisica e ti invierà presso il centro di Medicina dello Sport. Il medico ti prescriverà una attività fisica personalizzata che potrai praticare

DOVE VUOI TU!

STRUMENTI:



INQUADRA IL QR CODE
E SCOPRI LE PALESTRE
DELLA SALUTE,
PALESTRE ALL'APERTO,
GRUPPI DI CAMMINO



INQUADRA IL QR
CODE E SCOPRI I
VIDEO TUTORIAL
 YouTube

VUOI INFORMAZIONI PIÙ PRECISE? SCRIVICI!

**CENTRO RIFERIMENTO TRAPIANTI ER
REFERENTI DEL PROGETTO**

Dott.ssa Valentina Totti | valentina.totti@aosp.bo.it

Dott. Giuseppe Tarantino | giuseppe.tarantino@aosp.bo.it