

► Attività fisica e ictus



L'ictus è una delle principali cause di morte e disabilità in Croazia e le conseguenze sono a volte devastanti. Nonostante le conoscenze, le ricerche, i fattori di rischio e il trattamento, la prevenzione è comunque la parte più importante nel preservare la salute. L'attività fisica rimane il metodo più accurato di prevenzione in quanto agisce su tutti i principali fattori di rischio contemporaneamente ma è anche importantissima nelle fasi di recupero. L'attività fisica agisce sulla riduzione della pressione, del sovrappeso, del colesterolo, sulla tolleranza al glucosio e sull'intero sistema cardiovascolare.

A causa della sua natura e del meccanismo patologico, l'ictus richiede attenzione particolare nella scelta dell'attività fisica. La conseguenza dell'ictus è talvolta una mobilità ridotta (l'andatura) il che contribuisce ad un'attività ridotta. È pertanto molto importante continuare a svolgere attività fisica dopo aver sofferto un ictus in quanto essa non solo migliora la condizione fisica dell'uomo ma anche la sua salute mentale. Prima di iniziare a svolgere attività fisica è necessario consultare il medico, il fisioterapista o l'infermiere.

È importante scegliere un'attività fisica aerobica che vi piaccia. Si ritiene che sia aerobica ogni attività che consiste nella ripetizione ritmica di movimenti, dura più di tre minuti e ricopre un ampio gruppo di muscoli: camminata, danza, nuoto, andare in bicicletta (o cyclette), tennis, bowling, giardinaggio, lavori domestici.

Dopo un ictus, nella maggioranza dei casi è possibile ripristinare completamente tutti i tipi di attività fisica ma si deve prestare attenzione alla difficoltà e alla durata nonché alla frequenza di esercizio.

Gli studi hanno dimostrato che l'attività aerobica in fase precoce e tardiva del recupero porta a miglioramento in vari campi:

- ▶ capacità aerobica - è scientificamente provato che il tessuto diventa più ricco di ossigeno il che riduce il rischio di recidive e migliora la funzione cardiaca
- ▶ lavoro cardiaco - la frequenza cardiaca non aumenta il che riduce l'affaticamento e la possibilità di infarto
- ▶ pressione sanguigna - la normalizza incidendo in modo significativo sulla prevenzione di nuovi ictus e delle malattie cardiovascolari in generale
- ▶ andatura - è provato che migliora l'andatura, la velocità e la distanza percorsa a piedi
- ▶ resistenza - è provato che aumenta la resistenza eliminando i segni di stanchezza ed esaurimento
- ▶ depressione - allevia i sintomi di depressione e cattivo umore (ma non in modo permanente)
- ▶ qualità della vita - aumenta la qualità della vita in tutti gli aspetti e quindi influisce sulla fiducia in se stessi e sulla ripresa delle attività quotidiane
- ▶ equilibrio - migliora l'equilibrio e il bilanciamento

Va osservato che in caso di uno qualsiasi dei seguenti disturbi, l'esercitazione deve essere SUBITO interrotta e si deve contattare il medico:

- ▶ vertigini – visione offuscata oppure bagliore
- ▶ dolori – comparsa improvvisa di dolore al petto o alla testa
- ▶ problemi respiratori – bisogna distinguere il respiro affannoso dalla dispnea, quando si verifica “la lotta per l’aria”
- ▶ formicolio – comparsa improvvisa di formicolio alle mani o ai piedi durante l’attività fisica
- ▶ capogiri – forti capogiri che si manifestano improvvisamente durante l’attività fisica

È possibile che questi disturbi regrediscano dopo un cambiamento nell'attività.



Autore: **Sanel Hrvatin**, fisioterapista

Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

