PROGETTO DIABETICI IN PALESTRA

- ***Obiettivo del progetto***

  Far adottare e mantenere la pratica regolare e personalizzata dell'esercizio fisico ai pazienti con diabete mellito tipo 2 afferenti all'Ambulatorio Diabetologico di Mirano.

- ***Disegno dello studio***

  I soggetti diabetici di tipo 2 che afferiscono all'Ambulatorio Diabetologico dell'UOC di Medicina di Mirano verranno stratificati in base al loro rischio cardiovascolare, utilizzando la valutazione specialistica diabetologica di routine (comprendente anamnesi, esame obbiettivo, ECG, esami ematochimici).

- I soggetti a basso rischio verranno indirizzati direttamente alla palestra allestita presso l'Ambulatorio diabetologico di Mirano con un programma di esercizio fisico standard
- I soggetti a rischio medio-elevato, invece, verranno inviati presso la Medicina dello Sport di Noale dove, dopo esecuzione di un test ergometrico massimale ed eventuali altre indagini strumentali, verranno allenati presso la palestra della Medicina dello Sport, oppure reinviati con un programma di esercizio fisico personalizzato presso la palestra dell'Ambulatorio diabetologico di Mirano.
- Una volta terminato il periodo di allenamento in ambiente protetto, i pazienti verranno inviati in una delle palestre "certificate " presenti nel territorio aziendale, dove potranno continuare la pratica dell'esercizio fisico prescritto. Saranno programmati controlli periodici per valutare l'aderenza al programma e modifiche eventuali dello stato clinico.

PROGETTO DIABETICI IN PALESTRA

Stratificazione del rischio cardiovascolare

Anamnesi

Esame Obiettivo (PA, Peso, Altezza)

Elettrocardiogramma

Esami ematochimici

BASSO RISCHIO[1]

Programma di esercizio standard

Esclusione[3]

ALTO RISCHIO[2]

AVVIO IN PALESTRA

Lettera per Curante e Allenatore palestra esterna

AVVIO IN MEDICINA DELLO SPORT

Valutazione cardiologica

Elettrocardiogramma, Test ergometrico

Ev. Eco/ECG Holter/Holter Pressorio

MEDIO RISCHIO

Programma di esercizio personalizzato

ALTO RISCHIO

Riabilitazione Noale

Esclusione[3]

ORGANIZZAZIONE PALESTRA

Sede: U.O.C. Medicina Mirano

Personale: Laureato in Scienze Motorie e Infermiere professionale

Responsabili Medici: Diabetologi

Strumentazione:

Ergometri con cardiofrequenzimetro e telemetria
Carrello urgenze
Sfigmomanometro
Glucostick

Valutazione pre-post seduta di allenamento :

PAO, FC, GLICEMIA

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

- 4 PAZIENTI PER SEDUTA
- 3 TURNI A MATTINATA
- DURATA SINGOLA SEDUTA MAX 60 MINUTI
- 2 SEDUTE SETTIMANALI PER PAZIENTE
- 8-10 SEDUTE COMPLESSIVE PER PAZIENTE

- ATTIVITA' AEROBICA AD INTENSITA' MODERATA: 60 – 70 % FC MAX TEORICA O FC DI PICCO, SCALA DI BORG 11 – 13

- ALLA FINE DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, LETTERA PER IL MEDICO CURANTE E LA PALESTRA ESTERNA

CONSENSO INFORMATO

UOC Medicina dello Sport, Noale UOC Medicina /Centro Antidiabetico, Mirano

PROGETTO “DIABETICI IN PALESTRA”

CONSENSO INFORMATO
ALLA PRESCRIZIONE DELL’ESERCIZIO FISICO

Allo scopo di:
valutare le mie condizioni cliniche ed organiche per stabilire un piano di prescrizione dell’esercizio fisico personalizzato,
valutare la mia tolleranza e adattamento all’esercizio prescritto,
adeguare i cicli allenanti,

Io sottoscritto……, nato il……,
a……..,
residente in via …….., città ……,
tel……..,

SCHEDA DI ALLENAMENTO

Cognome e Nome: [redacted]

Data di Nascita: 26/12/1943 Età: 70

KG inizio: 93,5 H: 161 BMI inizio: 36,1 CIRC. ADD. inizio:
KG fine: ~~161~~ BMI fine: CIRC. ADD. fine:

Fattori di rischio: DIABETE, IPERTENSIONE.

Terapia: TRIATEC, HCTAC, NORVASC 10
CARDIOASPIRINA 1C, METFORAL 3 (2013)

Note:

N. elenco:

Gruppo: 1

h sella: 6

Attrezzo: CICLOERGOMETRO

Fc di allenamento prescritta: 91/106

Fc Max: 139

Watt: 75

	DATA	ORA	PAO BASE max	PAO BASE min	GLI BASE	PAO INT max	PAO INT min	GLI INT	PAO FINE max	PAO FINE min	GLI FINE	WATT	FREQ. MEDIA	MINUTI	SINTOMI NEI GIORNI PRECEDENTI	NOTE
1	14/10/14	7.00	174	84	128	153	79		129	79	87	65 W B1	86	35'	NO☒SI☐SE SI: 11/30'	
2	17/10/14	6.45	150	90	104	155	85		151	84	88	65 W B1	89	36'	NO☒SI☐SE SI: 12/25	
3	21/10/14	7.00	148	81	133	154	88		136	80	82	65 W B1	90	37'	NO☒SI☐SE SI: 12/25'	
4	24/10/14	7.00	150	72	139	153	79		139	87	91	70 W B1	92	41'	NO☒SI☐SE SI: 12/23'	
5	04/11/14	7.00	142	76	131	158	83		[illegible]	79	103	70 W B1	91	44'	NO☒SI☐SE SI: 12/27'	
6	07/11/14	7.15	145	80	136	136	87		127	82	91	70 W B1	96	44'	NO☒SI☐SE SI: 11/25'	
7	11/11/14	7.00	146	83	141	147	86		128	80	85	70 W B1	92	43'	NO☒SI☐SE SI: 12/30'	
8	14/11/14	7.30	136	72	170	155	84		139	86	87	70 W B1	90	44'	NO☒SI☐SE SI: 12/35'	
9	18/11/14	7.15	145	71	149	145	85		135	73	96	70 W B1	94	46'	NO☒SI☐SE SI: 12/32'	
10	21/11/14	7.20	156	83	126	138	87		125	85	88	70 W B1	92	46'	NO☒SI☐SE SI: 13/36	
Medie																

NOTE:

KG inizio: 84 H: [illegible] BMI inizio: 26,85 CIRC. ADD. inizio: 94
KG fine: BMI fine: CIRC. ADD. fine:

Fattori di rischio:

Terapia: LOBIVON, MODURETIC, PROVISACOR. 10mg
METFORMINA 500 x PASTO

Attrezzo: CICLOERGOMETRO
Fc di allenamento prescritta: 90/95 bpm
Fc Max: 120 bpm
Watt: 50 W

	DATA	ORA	PAO BASE max	PAO BASE min	GLI BASE	PAO INT max	PAO INT min	GLI INT	PAO FINE max	PAO FINE min	GLI FINE	WATT	FREQ. MEDIA	MINUTI	SINTOMI NEI GIORNI PRECEDENTI
1	29/05/15	8.00	122	79	83	112	76		97	65	91	50 W	80	42	NO☒SI☐SE SI:
2	05/06/15	8.30	125	67	111	115	74		120	71	103	55 W	82	40	NO☒SI☐SE SI:
3	09/06/15	8.00	104	68	111	88	62		92	66	101	60 W	90	37	NO☒SI☐SE SI:
4	16/06/15	9.00	94	66	158	129	80		[illegible]	74	133	60 W	93	35	NO☒SI☐SE SI:
5	19/06/15	9.00	140	75	162	138	88		112	72	116	60 W	91	40	NO☒SI☐SE SI:
6	06/10/15	8.30	127	80	134	123	92		102	74	100	50 W	93	35	NO☒SI☐SE SI:
7	09/10/15	8.30	125	75	125	88	75		97	78	95	50 W	95	36	NO☒SI☐SE SI:
8	13/10/15	8.30	124	68	110	125	85		116	79	121	50 W	94	37	NO☒SI☐SE SI: NO PAST. PRE
9	20/10/15	8.30	141	85	111	140	98		127	76	120	50 W	96	38	NO☒SI☐SE SI:
10	23/10/15	8.00	114	74	124	120	71		109	72	116	55 W	86	38	NO☒SI☐SE SI:
Medie															

NOTE: CONDROMATOSI

LETTERA DIMISSIONE

- **PROGETTO "DIABETICI IN PALESTRA"**
- Mirano, li…….
- Al Medico Curante
- Egregio Collega,
- Il/la Sig/Sig.ra. …… ha partecipato, nel periodo ……. , al progetto *"Diabetici in palestra".* Previa valutazione clinico-funzionale e prescrizione personalizzata dell'esercizio fisico eseguite presso la Medicina dello sport dell'ospedale di Noale, il/la paziente, è stato/a sottoposto/a ad un periodo di somministrazione dell'esercizio fisico, nella palestra medica allestita presso il centro antidiabetico dell'Ospedale di Mirano.
- Il/la paziente è rimasto/a asintomatico/a, in buon compenso emodinamico e metabolico e non si è verificata alcuna complicanza. In particolare è stato/a sottoposto/a al seguente training fisico:
- 2 sedute settimanali (per un totale di …. sedute) di allenamento aerobico al cicloergometro ad un carico corrispondente ad una FC pari al 60 – 70 % di quella registrata durante test ergometrico massimale e di esercizi di mobilità articolare ed allungamento muscolare, con monitoraggio clinico.
- Durante il periodo di somministrazione dell'esercizio fisico: il peso è variato da …. a …… Kg; la pressione arteriosa basale da …….. a …….. mmHg; la glicemia da ……. a ……. mg/dl; il carico medio di allenamento da ….. a …….Watt.
- Si consiglia di continuare a praticare regolarmente esercizio fisico, secondo il programma fornito al/alla paziente, presso una delle palestre indicate.

L’ AUTOMOTIVAZIONE

Per quanto concerne l’autocontrollo glicemico nel diabetico di tipo 2, per chi pratica attività fisica aerobica o semplicemente attività motoria oltre all’effettivo miglioramento dell’equilibrio dei valori vi è inoltre un aspetto di tipo motivazionale ed educativo infatti:

Il poter controllare direttamente e “toccare con mano” la riduzione della glicemia dopo una seduta di un’attività fisica aerobica costituisce un formidabile elemento motivante per il diabetico di tipo 2 poiché stimola a proseguire questo tipo di attività.

IMPORTANTE

- CIO' CHE VERAMENTE AIUTA A DARE RISULTATI TANGIBILI SULBENESSERE PSICO-FISICO DELLA PERSONA è

CAMBIAMENTO DELLO STILE DI VITA

↓

LA COSA PIÙ DIFFICILE

palestra
ristorante
A VOI LA SCELTA.....

INSIEME
SI PUO' !!

ARIS BETETTO

Specialista in Scienze e Tecniche

dell'attività Motoria Preventiva E Adattata