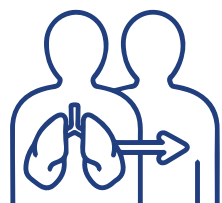


# ATTIVITÀ FISICA E TRAPIANTO D'ORGANO

Exercise  
is Medicine®  
Italy



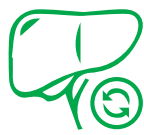
Il **trapianto d'organo** è un intervento chirurgico che prevede la sostituzione di un organo che è diventato **insufficiente** con un altro, prelevato dallo stesso individuo o da un altro individuo

La **terapia immunosoppressiva** è fondamentale per evitare il rischio di **rigetto** ma può causare effetti indesiderati come l'aumento della pressione arteriosa, della glicemia e del colesterolo

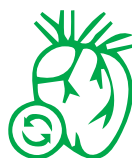
Nel 2020 in Italia sono stati effettuati **3.441 trapianti di organo solido**



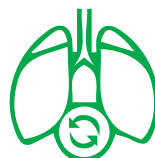
Rene:  
1.907



Fegato:  
1.201



Cuore:  
239

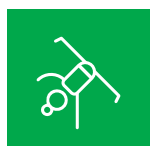


Polmone:  
116



Pancreas:  
42

## BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO DOPO TRAPIANTO DI ORGANO SOLIDO



Aumento della capacità di esercizio



Miglior controllo degli effetti collaterali della terapia immunosoppressiva



Aumento della forza muscolare



Riduzione dei fattori di rischio che hanno portato all'insufficienza d'organo



Migliora l'autonomia nelle attività quotidiane e la qualità di vita

## ATTIVITÀ AEROBICA



Attività:

- **Camminata, treadmill, nordic walking, bicicletta o cyclette**

**FREQUENZA**

3-5 giorni alla settimana

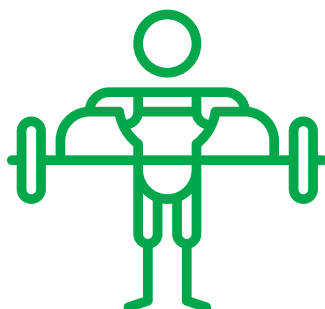
**INTENSITÀ**

Moderata

**TEMPO**

Incrementare progressivamente il tempo della seduta partendo da 15-20 minuti fino a 30-60 minuti

## FORZA



Attività:

- **Preferire esercizi alle macchine e solo successivamente passare agli esercizi a corpo libero o con pesi liberi/bande elastiche**

**FREQUENZA**

Almeno 1-2 giorni la settimana non consecutivi

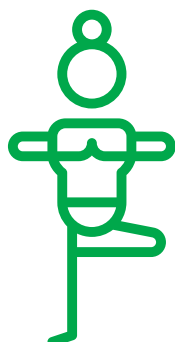
**INTENSITÀ**

Moderata

**TEMPO**

1-2 serie da 10-15 ripetizioni per ogni esercizio

## FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO



Attività:

- **Stretching statico e/o dinamico ed esercizi propriocettivi**

**FREQUENZA**

Almeno 2-3 sedute settimanali con l'obiettivo di raggiungere sedute giornaliere

**INTENSITÀ**

Allungamento fino alla comparsa di leggero dolore o irrigidimento muscolare

**TEMPO**

10-30 secondi per esercizio da ripetere per 2-4 serie

Chiedi al tuo medico:

- se insorgono sintomi cardiovascolari (dolore toracico, svenimento, sensazione di vertigine, dispnea anormale o malessere), a riposo o durante la seduta di esercizio

Utilizza scarpe comode ed indumenti adeguati per evitare lesioni della pelle che potrebbero portare a infezioni dei tessuti

Evita ambienti troppo umidi che potrebbero causare l'insorgenza di infezioni potenzialmente pericolose; finita la seduta di allenamento praticare una corretta igiene personale

Evita esercizi che aumentino in modo eccessivo la pressione endoaddominale

Evita qualsiasi forma di attività che possa causare possibili traumatismi e mettere a rischio gli organi trapiantati

Se sei portatore di fistola artero-venosa, limita le attività di forza a livello del distretto interessato

Adeguata l'idratazione e l'introito calorico all'attività quotidiana che svolgi

Usa un'app o uno smartwatch per registrare i tuoi progressi. Conta i tuoi passi ogni giorno. Incrementa gradualmente fino a raggiungere 8.000-10.000 passi al giorno

## I FARMACI E L'ESERCIZIO FISICO SVOLGONO UN RUOLO IMPORTANTE DOPO IL TRAPIANTO DI ORGANO SOLIDO, MA ANCHE ALTRI FATTORI SONO IMPORTANTI



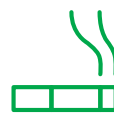
Segui un corretto  
schema alimentare



Perdi peso,  
se necessario



Monitora i  
tuo progressi



Smetti  
di fumare



Non consumare  
bevande alcoliche

# COMINCIA DA DOVE SEI USA QUELLO CHE HAI FAI QUELLO CHE PUOI