

REGIONE DEL VENETO



ULSS9
SCALIGERA

Azienda ULSS 9 - Scaligera

Sede Legale Via Valverde, 42 – 37122 Verona
cod.fisc. e P. IVA 02573090236

PRESCRIZIONE DI ESERCIZIO FISICO:

secondo DGRV n. 1464 del 27 Novembre 2023

Modello per i pazienti a Basso e Medio rischio cardiovascolare

Per il Sig./la Sig.ra

Data di nascita:

Sesso:

☐

M

☐

F

Affetto da:

In terapia con:

E-mail: uosdattivitamotoriabussolengo@aulss9.veneto.it
Pec: protocollo.aulss9@pecveneto.it



**Livelli di intensità di esercizio (utilizzando frequenze cardiache stimate per età):**

INTENSITA'	RANGEDI FC	SCALA DI BORG(6-20)
Lieve	Lieve:40-54%FCmaxt.p.	10-11
Moderata	Moderata:55-69%FCmax t.p.	12-13
Vigorosa	Vigorosa70-89%FCmaxt.p.	14-16

Programma da svolgere:

Ritengo indicato un programma di esercizio fisico strutturato ad intensità

☐

lieve

☐

moderata

☐

vigorosa

da svolgersi almeno n° volte alla settimana per☐

almeno 50 minuti a seduta (se ad intensità moderata)

☐

almeno 25 minuti a seduta (se ad intensità vigorosa)

presso una Palestra della Salute della rete territoriale. Ogni seduta di allenamento deve essere preceduta da almeno 5 minuti di riscaldamento e seguita da almeno 5 minuti di defaticamento.

Sono indicati gli esercizi isotonici/dinamici di forza resistente 2-3 volte la settimana mantenendo un'intensità pari al 13-14/20 della scala di Borg, con carico equivalente a 15-20 ripetizioni 2/3 serie senza superare la frequenza cardiaca pari alla intensità moderata.

Porre attenzione alla corretta respirazione durante l'esecuzione degli esercizi: espirazione durante la fase concentrica del movimento (fase di spinta del peso) evitando manovra di Valsalva. Eseguire gli esercizi lentamente: 2 sec per la fase concentrica e 2 sec per la fase eccentrica (ritorno alla posizione iniziale dopo la spinta) tempo di recupero 1 min.

La prescrizione ha validità di almeno 12 mesi salvo variazioni del quadro clinico che renderanno necessaria una nuova valutazione.

Data:

Timbro e firma

E-mail: uosdattivitamotoriabussolengo@aulss9.veneto.itPec: protocollo.aulss9@pecveneto.it