



PRESCRIZIONE DI ESERCIZIO FISICO:

secondo DGRV n. 1464 del 27 Novembre 2023

Modello per i pazienti ad Alto rischio cardiovascolare

Per il Sig./la Sig.ra

Data di nascita:

Sesso:

☐

M

☐

F

Affetto da:

In terapia con:

Inserire FC basale e di picco al test da sforzo (o al VO2max)

Frequenza cardiaca basale (bpm):

Frequenza cardiaca massima (bpm):

E-mail: uosdattivitamotoriabussolengo@aulss9.veneto.it

Pec: protocollo.aulss9@pecveneto.it




Livelli di intensità di esercizio (utilizzando frequenze cardiache misurate):

INTENSITA'	RANGEDI FC	SCALA DI BORG(6-20)
Lieve	30-40% FC riserva*(+ FC a riposo)	10-11
Moderata	40-60% FC riserva*(+ FC a riposo)	12-13
Vigorosa	60-84% FC riserva*(+ FC a riposo)	14-16

*FC riserva = FC massima raggiunta al test da sforzo – FC a riposo

Un esempio di calcolo della FC allenante per un esercizio a intensità moderata in un soggetto con FC a riposo di 60 bpm e FC max di 150bpm, utilizzando la percentuale di FC riserva + la FC a riposo è:

- $40\%:(150-60)\times 0,40+60=96\text{bpm}$
- $60\%:(150-60)\times 0,59+60=113\text{bpm}$

Programma da svolgere esclusivamente presso una Palestra della Salute

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: 2sec per la fase concentrica e 2 sec per la fase eccentrica 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.it

Pec: protocollo.aulss9@pecveneto.it

