

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/a da: _____

In terapia con: _____

Inserire frequenza cardiaca basale e di picco al test da sforzo (o al VO₂ max):

Frequenza cardiaca basale (bpm): _____

Frequenza cardiaca massima (bpm): _____

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

INTENSITA'	RANGE DI 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

Programma di esercizio fisico strutturato da svolgere presso una Palestra della Salute 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 _____ Dott./Dott.ssa _____

L'Esercizio Fisico Strutturato (EFS), l'Attività Fisica Adattata (AFA) e l'Attività Fisica Adattata per la Disabilità (AFA-D) non rientrano nel campo applicativo del Decreto del Ministro della Salute 8 agosto 2014 in tema di certificazione medica per l'attività sportiva non agonistica, pertanto non richiedono per lo svolgimento la presentazione alla struttura erogatrice di apposito certificato di idoneità rilasciato dai medici di medicina generale, dai pediatri di libera scelta o dai medici specialisti.