

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 6 (2004)
Heft: 1

Artikel: Una palestra per il cuore
Autor: Hunziker, Ralph
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001861>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Una palestra per il cuore

Le cosiddette malattie del benessere sono lo specchio del nostro stile di vita sedentario. «mobile» inaugura una serie a puntate per sottolineare l'importanza dello sport e dell'attività fisica in generale come terapia per ritrovare la salute.

Ralph Hunziker

Negli ultimi 100 anni la speranza di vita della popolazione svizzera è quasi raddoppiata e con essa è aumentata anche la probabilità di contrarre prima o poi una cosiddetta malattia del benessere. Le cause vanno ricercate soprattutto nel mutato stile di vita: infatti fumo, elevati livelli di grasso nel sangue, diabete, ipertensione, sovrappeso, mancanza di movimento e stress sono oggi i principali fattori di rischio.

Condurre un corretto stile di vita

In Svizzera circa 150 000 persone soffrono di un'insufficienza cardiaca e il sistema cardiovascolare è all'origine del 40% di tutti i decessi. Le malattie coronariche sono patologie tipiche del nostro tempo. Per consentire alle persone che hanno sofferto di problemi cardiaci acuti di ritrovare la salute, viene proposta una terapia articolata su tre fasi: la prima consiste nel garantire il recupero postoperatorio del paziente e nell'effettuare tutti gli esami atti a determinare i fattori di rischio scatenanti. Nella seconda fase, che può avvenire in una struttura stazionaria o in modo ambulatoriale, si procede alla riabilitazione fisica del paziente mediante uno speciale programma di allenamento e una sensibilizzazione mirata sull'importanza di un corretto stile di vita. La terza fase è stata introdotta all'inizio degli anni Ottanta, con la creazione dei gruppi del cuore. Questo modello terapeutico a tre fasi ha consentito di ridur-

re notevolmente il rischio di mortalità e di ricadute. Secondo Maria Luise Jöhri, della Fondazione Svizzera di Cardiologia, attualmente sarebbero all'incirca 3000-4000 i pazienti che seguono questo genere di terapia a lungo termine in uno degli oltre 70 gruppi del cuore esistenti in Svizzera: un numero che idealmente dovrebbe raggiungere le 200-300 unità, per poter coprire a tappeto l'intero territorio elvetico.

Al servizio del cuore

Due anni e mezzo or sono, Corina Mathis Rüdüsühli, docente di educazione fisica, ha costituito uno di questi gruppi del cuore in collaborazione con due cardiologi. Molti dei suoi pazienti provengono dal programma «CorFIT», una riabilitazione ambulatoriale che prevede un allenamento moderato tre volte a settimana sull'arco di tre mesi. L'obiettivo dell'allenamento di gruppo è di consentire ai pazienti cardiopatici di praticare attività sportive insieme a persone con esperienze analoghe e di motivarli ad integrare il movimento nel proprio stile di vita. Per superare questa difficile fase della vita, l'interazione tra i pazienti è importante quanto l'allenamento fisico. Al gruppo del cuore Biel/Seeland di Corina Mathis Rüdüsühli partecipano uomini e donne di ogni età ed origine professionale accomunati dalla voglia di modificare la propria vita. Il numero di partecipanti, inizialmente erano in cinque, supera oggi la ventina ed è in continuo aumento. «Benché in precedenza molti dei miei pazienti non praticassero quasi alcuno sport, le prestazio-

Una specializzazione per la vita

Il corso di formazione postdiploma del Gruppo svizzero di lavoro per la riabilitazione cardiaca (GSRC) si rivolge ai docenti di educazione fisica ed ai fisioterapisti diplomati. Al termine della formazione, che si svolge sotto la direzione di cardiologi e terapisti, i partecipanti sono abilitati ad assistere i pazienti affetti da diversi disturbi cardiaci all'interno di gruppi di riabilitazione in strutture stazionarie o ambulatoriali. L'assi-

stenza avviene sempre in collaborazione con cardiologi.

Programma: il programma prevede dapprima un corso introduttivo della durata di tre giorni, durante i quali gli insegnanti di educazione fisica e i fisioterapisti seguono le lezioni in gruppi separati. La formazione principale, suddivisa in due blocchi, prevede invece un unico gruppo di partecipanti. Dopo aver superato l'esame, occorre effettuare

uno stage pratico nell'ambito della riabilitazione cardiaca.

Date dei corsi: da agosto a novembre 2004 nella Svizzera tedesca (Berna e Basilea). Nel 2005 è previsto un corso in lingua francese nella Svizzera romanda (Losanna e Le Noirmont).

Costo: FRs 3500.- ca. per l'intera formazione.

Informazioni:

www.herztherapie-sakr.ch e www.cjrc.ch

ni variano notevolmente da uno all'altro», afferma Corina Mathis Rüdüsühli. «Nelle mie lezioni devo quindi tenere conto delle diverse esigenze, per cui propongo tutta una serie di esercizi. Sta poi ai partecipanti scegliere il programma più consono. C'è per esempio chi si concentra maggiormente sugli esercizi di rafforzamento e chi preferisce invece insistere sulla resistenza». L'allenamento deve stimolare adeguatamente il sistema cardiovascolare al fine di ricaricare la «batteria vitale». L'obiettivo è di migliorare resistenza, forza e coordinazione nel modo più ludico possibile. Oltre al tradizionale allenamento in palestra, c'è anche la possibilità di frequentare un corso in piscina, le cui lezioni durano dai 60 ai 90 minuti e si svolgono in stretta collaborazione con i medici. Oltre alla cartella clinica di ogni paziente, nella quale sono indicati i farmaci prescritti, le pulsazioni e i valori dell'elettrocardiogramma, v'è sempre a portata di mano un telefono d'emergenza collegato direttamente con l'ospedale.

Una specializzazione indispensabile

L'ideale sarebbe svolgere tre allenamenti alla settimana, ma non sempre i pazienti trovano il tempo necessario e molti di essi recuperano quindi le sedute perse effettuando gli esercizi per conto proprio più volte a settimana.

Corina Mathis Rüdüsühli si ritiene generalmente molto soddisfatta del lavoro svolto con queste persone e consiglia a tutti gli interessati di seguire la formazione supplementare di terapista del cuore GSRC, che lei stessa ha frequentato (vedi riquadro). «Questa formazione», afferma, «fornisce le necessarie conoscenze sulle funzioni cardiache e sui possibili scenari d'emergenza. Il diploma consente inoltre di partecipare alla seconda fase della riabilitazione».

La sola formazione di terapista non è però sufficiente per costituire un proprio gruppo del cuore e per essere riconosciuti dalle casse malati. A tale riguardo è infatti indispensabile collaborare con un cardiologo ed elaborare un programma di attività fisiche.

m

Non solo infarto

Angina pectoris: dolori che si manifestano ad accessi con caratteristica sensazione di costrizione nella regione del petto, determinata dal restringimento delle coronarie.

Arteriosclerosi: alterazione della parete di un vaso sanguigno provocata da depositi, che causa un restringimento del lume vasale.

Dilatazione col palloncino: dilatazione di un vaso sanguigno ristretto da depositi arteriosclerotici mediante un catetere a palloncino che dall'inguine viene spinto in un'arteria.

Bypass: ponte che permette di scavalcare un tratto di vaso sanguigno ristretto od occluso, realizzato con un segmento di vena o di arteria o un tubetto di plastica, per consentire nuovamente una normale irrorazione sanguigna.

Infarto cardiaco: distruzione di tessuto del miocardio in seguito a mancata irrorazione sanguigna (coronaria ristretta oppure occlusa) per la presenza di depositi arteriosclerotici.

Insufficienza cardiaca: debolezza del muscolo cardiaco. Impossibilità del miocardio di svolgere il lavoro necessario per garantire un'efficace circolazione del sangue.

Ictus cerebrale: distruzione di tessuto cerebrale conseguente ad insufficienza o interruzione dell'irrorazione sanguigna.

Fibrillazione ventricolare: battito cardiaco rapido, estremamente irregolare, in generale dovuto a complicazioni dopo un infarto cardiaco o a disturbi del ritmo cardiaco.

Malattia coronarica: termine generico per designare malattie del cuore caratterizzate da insufficiente irrorazione sanguigna del miocardio in seguito ad arteriosclerosi e che possono causare angina pectoris o un infarto cardiaco.

Fonte: Fondazione Svizzera di Cardiologia

Per saperne di più

www.swissheart.ch

www.swissheartgroups.ch

Zollikofer AG

The Power Printer



**Affinché i grandi,
piccoli e minuscoli
progetti di stampa
giungano
al posto giusto
al momento giusto.**

Prestampa, stampa, casa editrice e di distribuzione.