

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 11 (2009)

**Heft:** 5

**Artikel:** A cuore aperto

**Autor:** Chapuisat, Marianne / Wüthrich, Jean-Willy

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001264>

#### **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:** 11.02.2026

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



# A cuore aperto

La clinica Le Noirmont, situata nelle Franches-Montagnes, è un centro di riferimento per il riadattamento cardiovascolare. Ai suoi pazienti offre un programma interdisciplinare gestito in parte da docenti di educazione fisica.

Marianne Chapuisat; foto: Ueli Käenzig

**U**n edificio imponente nel bel mezzo di una natura dai contorni riposanti. L'atmosfera è ovattata, rispettosa e affabile. La struttura, dotata di un centro medico di punta, di un'infrastruttura sportiva adeguata e di un albergo di qualità, è il luogo ideale per accogliere i pazienti vittime di un incidente cardiaco. All'uscita dall'ospedale, da sei a dieci dopo l'intervento chirurgico, soggiornano in questa clinica situata a 1000 metri di altezza per tre fino a sei settimane. Raggiungerla è un atto quasi simbolico. Si va alla ricerca di una nuova autonomia e di un riapprendimento progressivo della resistenza. Si viene per ridare tono ai muscoli della parte alta del corpo mozzata da una sternotomia e per ridare stabilità a certezze vacillanti.

## In evoluzione da oltre vent'anni

All'origine di questa istituzione vi è lo spirito profetico di alcune personalità, fra cui il dottor Jean-Pierre Maeder, specialista in cardiologia e autore di un'iniziativa d'avanguardia: creare un'équipe pluridisciplinare per la presa a carico dei pazienti, comprendente anche dei docenti di educazione fisica diplomati. Jean-Willy Wüthrich è uno di questi. Attualmente responsabile dei programmi, fu assunto nel 1985 al momento della creazione della clinica e poco prima dell'arrivo dei primi pazienti.

Oltre 20 anni di attività non hanno smussato minimamente il suo interesse nei confronti della riabilitazione. Le dimensioni del centro sono aumentate, così come l'esperienza e la maturità che lo caratterizzano. La fase in cui si accoglievano da 30 a 60 malati è ormai su-

perata. Oggi la struttura riceve oltre 1000 pazienti all'anno. Il tempo a disposizione di Jean-Willy Wüthrich si suddivide in 40% di insegnamento pratico e teorico bilingue e 60% di organizzazione e sviluppo. I piani di riabilitazione personalizzata sono introdotti nel sistema informatico con la supervisione dei medici.

Per rispettare le specificità dei pazienti, ogni insegnante di educazione fisica ha seguito una formazione complementare organizzata al Noirmont, in collaborazione con le università di Losanna e Ginevra. Il contenuto dei corsi, dispensati in due moduli (due settimane di teoria e altre due di stage pratico), si concentra essenzialmente sulla conoscenza delle malattie cardiovascolari e sull'apprendimento della professione di terapista (limiti particolari e misure preventive da osservare per i pazienti che hanno subito un'operazione).

## Motivazione quotidiana

Attualmente, sebbene i programmi siano ormai collaudati, la sfida è sempre la stessa, ovvero «rispondere nel modo più specifico possibile ai bisogni dei pazienti».

Gli 80 degenzi sono suddivisi in cinque gruppi per le attività (piscina, cyclette, esercizi di rafforzamento, ginnastica) e in quattro livelli definiti da colori per le escursioni (a piedi, con le racchette, con gli sci di fondo, in sella ad un mountain bike), secondo le possibilità individuali e gli obiettivi d'autonomia perseguiti. Il catalogo delle attività fisiche proposte è ampio: il principio è di offrire molta scelta per «permettere ad ognuno di ritrovare degli ambiti in cui possa riprendere il funzionamento del proprio corpo».



Per semplificare l'organizzazione della quindicina di docenti di educazione fisica che intervengono successivamente, su di una lavagna magnetica all'entrata dell'ufficio è presentata una visione sinottica dei corsi e dei partecipanti. Annotazioni essenziali accompagnano ogni paziente (diabete, ipertensione, medicazioni, ecc.). Insomma «un su misura» necessario per garantire successo al soggiorno di ognuno.

### L'emozione

Al Noirmont, gli aspetti relazionali con i colleghi ma soprattutto con i pazienti indeboliti dall'incidente cardiovascolare sono un'altra fonte di motivazione. E questo perché il cuore non ha nulla di banale. Oltre alla sua importanza fisiologica vitale, resta l'organo emotivo di base. I degeniti devono imparare a vivere con un corpo che li ha traditi. Sono bruscamente confrontati con la malattia, con i limiti che sopraggiungono spesso nel pieno dell'attività professionale. Quante paure da affrontare per osare «rimettere in marcia la pompa»!

In piscina sgorga il buonumore. Un vero balsamo per curare le ferite. Si confrontano le cicatrici, ci si incoraggia. Durante una partita di calcio seduti su delle sedie la passione travolge i partecipanti. Bisogna calmarsi, gestire i battiti cardiaci, evitare l'aritmia. Le passeggiate sono momenti di scambi costanti. Sono molti gli interrogativi che ci si pone: sul processo di guarigione, sullo sviluppo della malattia coronaria, sui cambiamenti di medicine, sulle misure di prevenzione da adottare, sui fattori di rischio. È anche il momento di una presa di coscienza, a volte dolorosa, sulla vita, sui suoi meandri e sulla propria finitudine. Qui si tocca l'essenza della condizione umana. L'esigenza di essere ascoltati è grande, proporzionale alla riconoscenza testimoniata. Una volta condivisi, i problemi diventano più leggeri.

### Sguardo verso il futuro

Sebbene conservi un ricordo commovente dei suoi inizi, Jean-Willy Wüthrich non è passatista. Anzi, il suo sguardo è risolutamente rivolto verso il futuro. I progetti di sviluppo che abbondano lo attraggono, in particolare quelli relativi a nuovi ambiti di esplorazione. La clinica vuole lavorare su dei programmi di presa a carico di pazienti affetti da diabete e da obesità. Ma giungono anche delle richieste da parte dei servizi di oncologia. Per ogni «pubblico», il modo di procedere è sempre lo stesso: capire la malattia o il problema, studiare le reazioni specifiche di fronte allo sforzo e curare la motivazione (aspetto fondamentale nei pazienti obesi).

Ciononostante la sfida è di quelle importanti e riguarda un'altra dimensione. «Il settore della salute si sta infilando in un vicolo cieco con sempre più persone malate. Noi non anticipiamo i problemi. Il nostro ruolo è di dimostrare che vale la pena fare della prevenzione e che questo può incidere sui costi della salute.» Con l'esperienza già acquisita, nessuno dubita che i risultati saranno convincenti.

*Jean-Willy Wüthrich è docente di educazione fisica, insegnante nel campo del riadattamento cardiovascolare e capo del programma del centro di riadattamento cardiovascolare alla clinica Le Noirmont.*

*Contatto: jean-willy.wuethrich@clen.ch*

### Giro della proprietà

La visita della clinica Le Noirmont lascia senza fiato. Arsenale medico, studi di fisioterapia, servizio di dietetica, servizio di psicologia, locale di rianimazione «per praticare i gesti d'urgenza», piscina di 31 gradi, sauna senza vasca di acqua fredda per evitare gli choc termici, bicicletta ergometrica, palestra e sala per esercizi di muscolazione, piste ciclabili e finlandese, campi naturali e sintetici... Ci sono anche degli spazi riservati al rilassamento e alla riflessione (sale gioco, di lettura e di concerti, internet, atelier di espressione, ...). Oltre ad esami medici approfonditi (elettrocardiogramma, ECG su 24 ore, ecocardiogramma, ecc.) ogni paziente al suo arrivo è sottoposto a dei test focalizzati sullo sforzo per definire le sue capacità e il gruppo che lo accompagnerà durante il soggiorno. Per i più sedentari, la degenza si rivela esigente. Bisogna stravolgere le proprie abitudini, rinunciare ad alcune debolezze, recarsi ogni giorno – a volte anche a malincuore – in piscina o in palestra. È questo il prezzo da pagare per ritrovare un equilibrio!

[www.clinique-le-noirmont.ch](http://www.clinique-le-noirmont.ch)



Cercasi talenti aeronautici

Sognare di volare? Ognuno(a) può farlo. Tu vuoi di più. Vuoi che il tuo sogno diventi realtà, o meglio, vuoi che il tuo sogno diventi la tua professione. SPHAIR è l'organizzazione che ti può spalancare le porte verso un futuro nell'aviazione e ti prepara la strada per usufruire delle molteplici possibilità professionali offerte in questo campo. [www.sphair.ch](http://www.sphair.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Esercito svizzero  
Forze aeree



**SPHAIR**