



S.C. RETE DI CURE PALLIATIVE E HOSPICE Area Giuliana

Direttrice: dott.ssa R. Antonione

Coordinatrice Infermieristica: dott.ssa A. Marsilli

SEGRETERIA TEL. 040 3992229

Mail cure.palliative@asugi.sanita.fvg.it

VIA PIETÀ 2/1 – TRIESTE

Fisioterapisti delle Cure Palliative

Liguori Marta 338 4920488

Monticco Antonella 339 8755221

Ussai Andrea 339 2924131

“Le cure palliative sono la cura olistica, attiva, rivolta alle persone di tutte le età, con sofferenze di salute, causate da una malattia grave, specialmente alla fine della vita. Hanno lo scopo di migliorare la qualità della vita dei malati, delle loro famiglie e dei loro caregivers.” (IAHPC, 2018)

Le persone in cure palliative, e i loro familiari, affrontano quotidianamente molti sintomi, come ad esempio il dolore, la stanchezza, la mancanza di forza, la nausea e molto altro.

È stato dimostrato che fare esercizio con costanza, anche a piccole dosi, favorisce il benessere psico-fisico della persona, migliorandone la qualità di vita.

La fisioterapia e, più in generale, il movimento sono parte integrante dell’approccio palliativo perché, favorendo il mantenimento della massa muscolare e della autonomia residua, hanno lo scopo di migliorare la qualità di vita dei malati e dei loro familiari.

Questo opuscolo, scritto dai fisioterapisti del servizio di cure palliative di ASUGI, ha l’obiettivo di fornire dei consigli pratici ai pazienti in carico al servizio in merito al movimento e all’esercizio fisico.

I consigli vengono suggeriti dopo una valutazione della persona e della sua situazione clinica e concordati individualmente.

MUOVERSI A CASA

Se le condizioni lo consentono è utile mantenere la posizione seduta, a letto e fuori dal letto, più volte al giorno. Dopo la valutazione fisioterapica delle condizioni di sicurezza anche brevi camminate, all'interno del domicilio possono avere un effetto benefico.

I seguenti esercizi possono essere d'aiuto a mantenere o a recuperare la forza e la resistenza muscolare, diminuire il senso di fatica e migliorare le proprie capacità motorie.

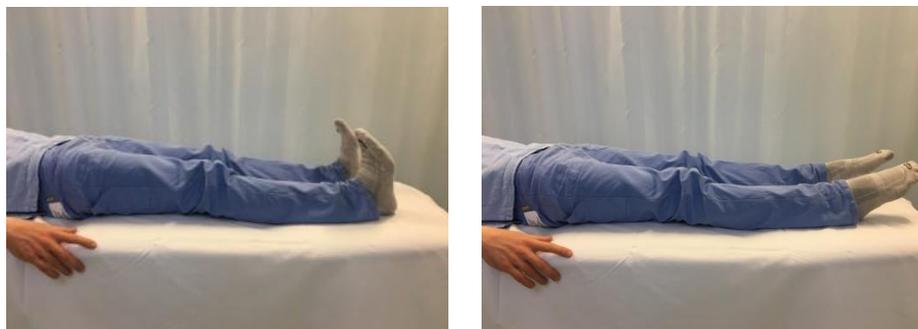
Gli esercizi vanno eseguiti quotidianamente, come una routine o una "terapia", per un tempo concordato con i fisioterapisti. È possibile ripetere più volte lo stesso movimento, facendo delle pause per evitare di incorrere in un'eccessiva stanchezza.

I movimenti dovrebbero essere svolti senza che si presentino dolore o eccessivo affanno.



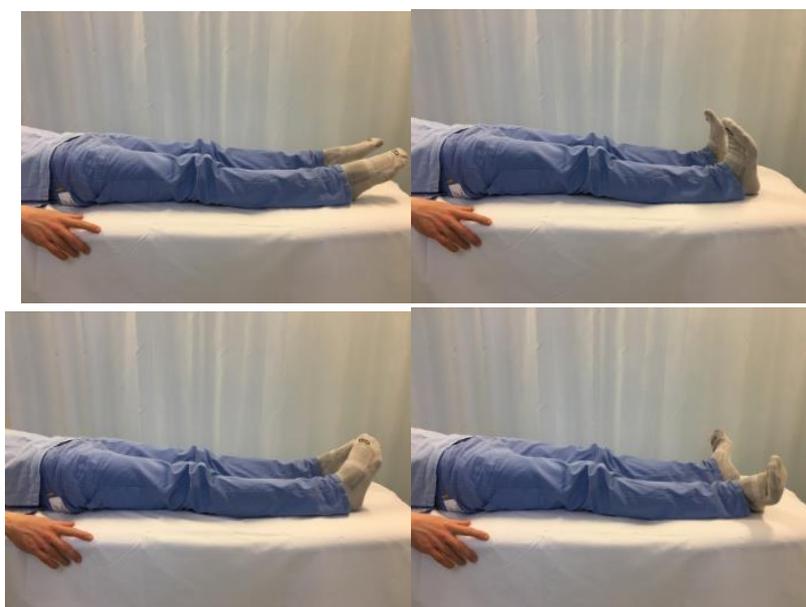
FLESSIONE-ESTENSIONE DI CAVIGLIA A GINOCCHIO ESTESO

Arti inferiori allungati in appoggio sul letto: portare le punte dei piedi verso il viso flettendo solo la caviglia, mantenere la posizione per 2 secondi e poi ritornare alla posizione di partenza.



ROTAZIONI DI CAVIGLIA A GINOCCHIO ESTESO

Arti inferiori allungati in appoggio sul letto: effettuare una rotazione completa di caviglia portando le punte dei piedi verso il viso poi verso l'esterno, in basso e internamente eseguendo quindi dei "cerchi".

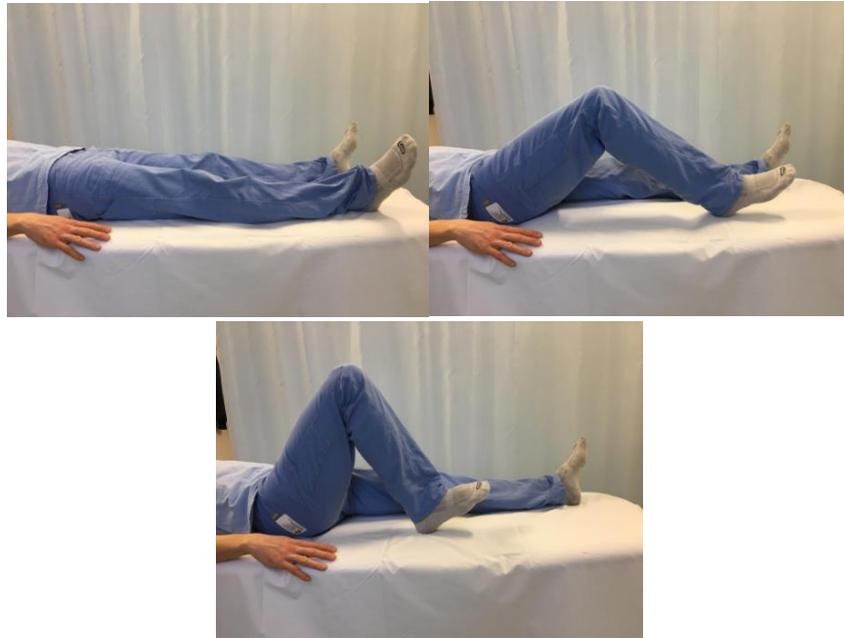


Ogni movimento conta

Anche poca attività fisica è meglio che niente

FLESSO-ESTENSIONE DELL'ANCA A GINOCCHIO FLESSO.

Dalla posizione supina piegare il ginocchio facendo scivolare il tallone sul letto verso il gluteo e ritornare alla posizione di partenza, una gamba alla volta.



VARIANTE: è possibile eseguire lo stesso esercizio staccando il tallone dal piano del letto se le condizioni lo permettono.

FLESSIONE D'ANCA E DI GINOCCHIO STACCANDO IL TALLONE DAL LETTO

Dalla posizione supina piegare il ginocchio facendo scivolare il tallone sul letto e poi staccare il tallone dal piano del letto, portando il ginocchio un pochino verso il petto.



ABDUZIONE-ADDUZIONE DELL'ANCA

In posizione supina, piegare un ginocchio e appoggiare il piede sul letto per stabilizzare il bacino. Portare l'altra gamba distesa verso fuori, scivolando sul piano del letto e poi riportarla in posizione di partenza.



VARIANTE: è possibile eseguire lo stesso movimento in fuori e in dentro con l'arto inferiore leggermente staccato dal piano del letto.

*L'attività fisica si può fare in qualsiasi momento della giornata:
scegli il momento migliore per te e cerca di essere costante.*

PONTE

Ginocchia piegate e piedi ben appoggiati al piano del letto, braccia distese.

Solleverare il bacino, stringendo bene i glutei e poi tornare lentamente alla posizione di partenza, rilassando i glutei e la zona lombare.

Qualora, durante l'esercizio, dovesse insorgere una sensazione di crampo nella parte posteriore della coscia, allungare lentamente il ginocchio dell'arto interessato mantenendo il piede a martello.



VARIANTE: l'esercizio può essere eseguito in maniera dinamica, cioè salendo e scendendo ripetutamente con il bacino o anche in maniera più lenta, mantenendo la posizione sollevata per alcuni secondi.

FLESSO-ESTENSIONE DI ANCA A GINOCHIO ESTESO

Dalla posizione supina sollevare l'arto inferiore dal piano del letto con ginocchio esteso e punta del piede verso il viso. L'altro arto rimane piegato con il piede in appoggio.



FLESSO ESTENSIONE DI GINOCCHIO AD ANCA PIEGATA

Paziente disteso supino con uno o due cuscini sotto le cosce per piegare le ginocchia. Staccare il tallone dall'appoggio del letto raddrizzando il ginocchio, tornare ad appoggiare il tallone sul letto ed eseguirlo con l'altra gamba.

Se presente letto ospedaliero posizionare la sezione gambe in massima flessione ed eseguire l'esercizio come spiegato in precedenza.



VARIANTE 1: eseguire lo stesso esercizio con le due gambe unite.



VARIANTE 2: gli stessi esercizi possono essere eseguiti mantenendo il ginocchio disteso per 5 secondi.

ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO E RINFORZO DELL'ARTO INFERIORE

In posizione supina, con l'aiuto di una banda elastica sotto al piede, flettere l'anca, a ginocchio esteso.



APERTURA E CHIUSURA DELLE ANCHE A GINOCCHIA PIEGATE

Con le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati al piano del letto, allontanare e riavvicinare le ginocchia tra loro mantenendo il contatto tra i due piedi facendo attenzione a non inarcare la schiena.



CHIUSURA E APERTURA DELLE MANI

In posizione supina a ginocchia piegate e braccia allungate chiudere le mani a pugno, mantenendo la posizione per qualche secondo e poi riaprire allargando bene le dita.



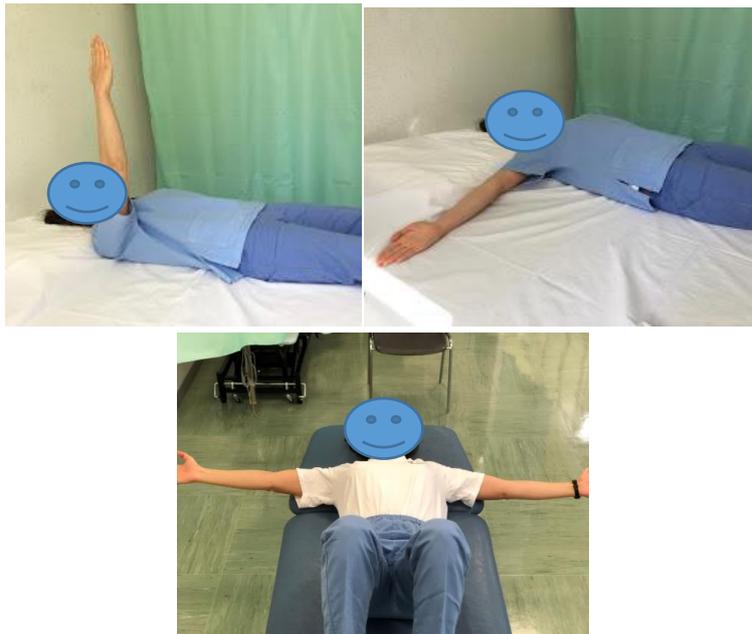
ELEVAZIONE DEL BRACCIO

In posizione supina, portare un braccio alla volta, con il gomito disteso, verso l'alto e verso dietro, senza forzare il movimento e prestando attenzione ad eventuali accessi venosi presenti sul braccio in movimento.



CHIUSURA E APERTURA DELLE BRACCIA

In posizione supina, portare un braccio alla volta, con il gomito disteso, in fuori e poi riportarlo davanti al viso.



VARIANTE: è possibile eseguire lo stesso movimento di apertura delle braccia e ritorno anche con entrambe le braccia contemporaneamente.

PASSAGGI POSTURALI

ALZARSI E DISTENDERSI DAL LETTO

Per alzarsi dal letto partendo dalla posizione distesa sulla schiena bisogna piegare uno o entrambi gli arti inferiori, ruotare sul fianco, portare le gambe fuori dal letto e poi alzarsi con l'aiuto degli arti superiori.

Per distendersi si usa il procedimento inverso.



È attività fisica ogni movimento della vita quotidiana, come alzarsi, camminare, fare le scale.

Consulta la tua equipe di cure palliative per capire cosa è possibile per te.

MANTENIMENTO DELLA POSIZIONE SEDUTA A LETTO

Raggiungere e mantenere la posizione seduta sul letto, possibilmente con i piedi in appoggio del pavimento e la schiena ben eretta, per allenare il controllo del tronco. L'appoggio delle mani può essere d'aiuto a sorreggersi, ma non è indispensabile.



FLESSO-ESTENSIONE DEL GINOCCHIO DA SEDUTO

Posizione seduta (a letto o su una sedia), possibilmente con la schiena diritta: raddrizzare il ginocchio con la punta del piede rivolta verso il viso, mantenere la posizione per alcuni secondi e ritornare lentamente nella posizione di partenza.

VARIANTE 1: eseguire lo stesso esercizio con le due gambe unite.

VARIANTE 2: gli stessi esercizi possono essere eseguiti mantenendo il ginocchio disteso per 5 secondi.



FLESSIONE PLANTARE DELLE CAVIGLIE IN STAZIONE ERETTA

In piedi, con le mani in appoggio, sollevarsi sulle punte dei piedi, cercando di mantenere il peso del corpo uguale su entrambi i piedi, e ritornare alla posizione di partenza.



IN STAZIONE ERETTA, EQUILIBRIO E APERTURA DELL'ANCA

In piedi, con le mani in appoggio anteriore ad un tavolo o sedia, cercare l'equilibrio su una gamba mentre si cerca di staccare l'altro piede dal suolo e lo si porta verso fuori, facendo attenzione che la schiena non si inclini dalla parte opposta.

