

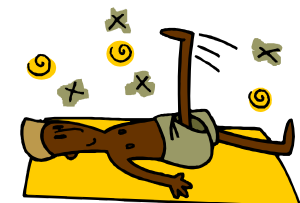
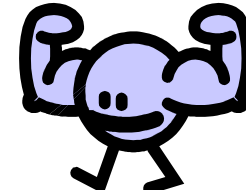
# ESERCIZIO FISICO e Ipertensione Polmonare



❖ Perché è utile:

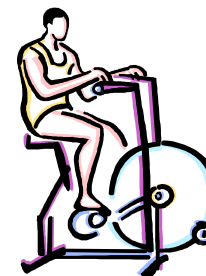


- ✓ Migliora il tono muscolare e la performance cardiocircolatoria
- ✓ Migliora l'umore
- ✓ Favorisce il controllo del peso
- ✓ Riduce il rischio di insorgenza di malattie come l'ipertensione sistemica o il diabete





# ESERCIZIO FISICO e Ipertensione Polmonare



## ❖ Rischi e benefici:



- ✓ Ogni programma di riabilitazione cardio-polmonare **va discusso prima con lo specialista IP di riferimento**; prima di iniziare qualsiasi lavoro faticoso o esercizio fisico parlarne con lo specialista



- ✓ L'esercizio per pazienti con IP cambia da individuo a individuo e può cambiare nel tempo a seconda dei sintomi di IP sotto sforzo e della risposta alla terapia



- ✓ L'esercizio fisico **non attentamente programmato e monitorato** può provocare svenimenti e uno stress eccessivo al cuore destro, aggravando i sintomi di IP



# ESERCIZIO FISICO e Ipertensione Polmonare

❖ Quali esercizi possono essere indicati e quali sconsigliati:

- ✓ Attività fisiche a basso regime (con poco lavoro per il cuore) come camminare, andare in bicicletta o nuotare possono essere consigliati
- ✓ Evitare esercizi che aumentano la pressione sanguigna (p.e. camminare in salita, esercitare contemporaneamente gli arti sup. ed inf.)
- ✓ Esercizi di stretching e di aumento del tono muscolare con moderazione e mai al di sopra del livello del cuore

