

## INDICAZIONI PER LA RIABILITAZIONE CARDIOVASCOLARE

(Fonte: Gruppo di lavoro Svizzero per la riabilitazione cardiovascolare GSRC/SAKR, [www.sakr.ch](http://www.sakr.ch))

Il programma di prevenzione e riabilitazione cardiovascolare è indicato per i pazienti appena dimessi da una struttura ospedaliera a seguito di un evento cardiaco maggiore, oppure nei casi di cardiopatia cronica, in particolare per:

- Pazienti con malattia coronarica dopo infarto del miocardio, dopo operazione di rivascularizzazione o dilatazione coronarica, pazienti con Angina Pectoris stabile;
- Pazienti con status dopo altri interventi sul cuore o sui grandi vasi, per esempio dopo chirurgia valvolare;
- Pazienti con malattie del miocardio (per esempio: malattia del cuore dilatativa, ischemica o ipertensiva, con o senza insufficienza cardiaca);
- Per pazienti con importanti fattori di rischio cardiovascolare (Diabete mellito, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, sedentarietà, abuso nicotinic, stress, Adipositas) con lo scopo di iniziare un processo di prevenzione intensivo
- Pazienti con disturbi cardiovascolari funzionali, con lo scopo di migliorare la capacità di prestazione fisica e cardiaca, migliorando contemporaneamente la stabilità psichica.

### Descrizione del programma:

Le attività pratiche e teoriche proposte per l'adattamento vantaggioso della salute cardiovascolare comprendono consigli personalizzati di movimento per sviluppare le capacità fisiche, introduzione alle diverse tecniche di rilassamento, sedute informative circa i fattori di rischio, la prevenzione delle malattie cardiovascolari, suggerimenti sull'alimentazione e molti altri.

Il programma di riabilitazione ha una durata di circa 3 mesi e prevede da 2 a 5 incontri di terapia ogni settimana. Il programma è condotto da un gruppo di terapisti composto di medici e specialisti diplomati in riabilitazione cardiovascolare, dietisti e altri professionisti.