

## **Ateropatia Obliterante Periferica o Malattia Arteriosa Periferica**

Programma per pazienti con ateropatia obliterante periferica (PAVK).

Il programma specifico per pazienti affetti da ateropatia obliterante periferica degli arti inferiori (a partire dal grado II secondo Fontaine) è strutturato ed organizzato in modo da permettere ad ogni partecipante di incrementare gradualmente la propria autonomia di marcia.

Le sedute terapeutiche si basano principalmente sull'allenamento alla marcia: viene misurata la distanza che il paziente riesce a percorrere senza dolore e la distanza massima fino all'arresto forzato (dolore alle gambe). Dopodiché si effettueranno delle ripetute mantenendosi sempre sotto la soglia del dolore. Periodicamente verrà ripetuta la misurazione iniziale per poter meglio adattare il carico d'allenamento (distanza).

Oltre all'allenamento alla marcia il programma si compone di attività motorie diversificate (allenamento aerobico, rinforzo muscolare, esercizi d'equilibrio e propriocizione, stretching, introduzione alle tecniche di rilassamento, esercizi di respirazione e allenamento respiratorio (Spirotiger), attività in acqua, walking, nordic walking, escursioni e giornate sportive) per aumentare e variare le capacità fisiche dei partecipanti.

Le attività pratiche sono affiancate da incontri d'informazione teorica proposti per l'adattamento vantaggioso della salute cardiovascolare. Essi comprendono consigli personalizzati di movimento per sviluppare le capacità fisiche, suggerimenti sull'alimentazione, indicazioni alimentari, spiegazioni sui medicinali e molti altri.

I costi sono coperti dalle casse malattia (assicurazione di base).