

PROTOCOLLO PER LA GESTIONE DI SOGGETTI CON PATOLOGIE CRONICHE NELLE PALESTRE DELLA SALUTE

Al fine di accogliere i cittadini con patologie croniche, le Palestre della Salute garantiscono il rispetto delle norme vigenti in materia di igiene e distanziamento. In aggiunta a quanto previsto per le normali palestre, i laureati magistrali in scienze motorie che operano nella rete territoriale hanno completato un percorso formativo che comprende le misure di contenimento del rischio infettivo. A loro è chiesta la massima collaborazione a:

- controllare l'igiene degli ambienti e della strumentazione
- identificare una fascia oraria di allenamento non compresa tra quelle tipicamente a più alta affluenza ed evitare la permanenza dell'utente in luoghi chiusi negli orari di maggiore affollamento
- rispettare scrupolosamente le misure di distanziamento, eventualmente delimitando le postazioni per l'allenamento in modo da garantire una distanza di almeno 2 metri tra gli individui che si allenano
- attento monitoraggio della respirazione durante gli esercizi, volto a garantire un controllo continuo della fase espiratoria, ad evitare la manovra di Valsalva e gli esercizi che inducono sputum
- utilizzo della mascherina da parte dell'operatore e dell'utente.

La direzione della palestra è tenuta ad informare gli utenti riguardo la necessità di indossare la mascherina e il divieto di accesso per gli individui con febbre ($TC > 37.5^{\circ}C$), sintomi influenzali o sintomi respiratori. Vanno rispettate le seguenti indicazioni in materia di:

Effetti personali:

- Devono essere utilizzate calzature apposite
- Gli oggetti personali (es. telefoni o altri device) vanno riposti in una borsa chiusa e non possono essere condivisi con gli altri utenti o con il personale della palestra
- Se è indicato l'utilizzo di un cardiofrequenzimetro, questo deve essere personale e possibilmente già indossato al momento dell'arrivo in palestra
- Viene incoraggiata la misurazione della pressione arteriosa a domicilio o con un apparecchio personale, in modo da limitare l'utilizzo promiscuo dello sfigmomanometro. Qualora la pressione arteriosa venga rilevata in palestra, l'apparecchio andrà disinfettato con prodotti idonei prima dell'utilizzo e devono essere impiegati sottobracciali usa e getta.
- Gli utenti giungono possibilmente in palestra con l'abbigliamento già adeguato all'allenamento, riservare un'area specifica per eventuali cambi da poter disinfettare e sanificare dopo ogni utilizzo.

Igiene della strumentazione:

Disinfezione di tutta la strumentazione utilizzata nel corso dell'allenamento dopo ogni utilizzo da parte del personale della palestra. Non è ammesso l'utilizzo di strumentazione non igienizzabile.

Distanziamento:

La distanza minima deve essere di due metri dall'utente che svolge attività fisica.

Vanno evitati lo stazionamento e l'assembramento di persone anche nelle aree di transito o di attesa.

INDICAZIONI OPERATIVE PER IL LAUREATO MAGISTRALE IN SCIENZE MOTORIE:

Le seguenti disposizioni riguardano la ripresa del programma di esercizio fisico strutturato in palestra, in modo da far riprendere all'utente l'attività in maniera graduale.

1. In occasione della prima seduta dopo l'interruzione, verificare:

- Esercizio fisico svolto autonomamente nel periodo di chiusura della palestra:

- Frequenza (numero di sedute settimanali)
- Tipo (esercizio aerobico, di forza o entrambi)
- Durata delle sedute di esercizio
- Monitoraggio: valutare se l'utente ha tenuto traccia delle sedute di esercizio tramite compilazione di un diario o tramite applicazione collegata al cardiofrequenzimetro
- Intensità: valutare se la sensazione di affaticamento percepita era adeguata e compatibile con gli esercizi prescritti

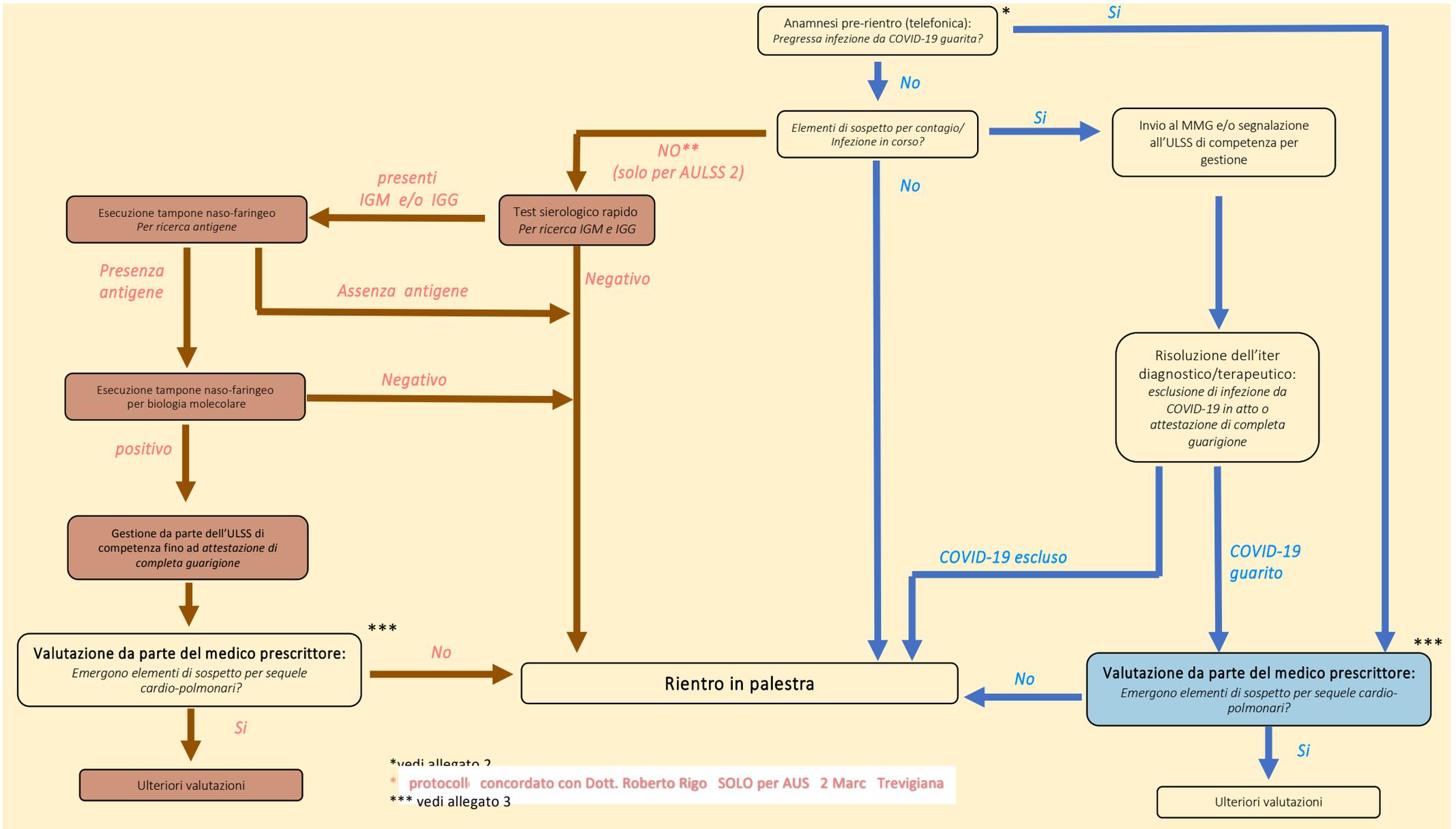
- Validità della prescrizione di esercizio

- La prescrizione è in corso di validità: procedere al punto 2
- La prescrizione non è più valida: inviare presso il centro di prescrizione

2. Proseguire come descritto nei possibili casi:

- *Nessuna seduta di esercizio:* controllare i carichi di lavoro (wattaggio e velocità) e la durata della seduta di esercizio prima della chiusura, riprendere con brevi sessioni di esercizio aerobico, da 10-15 minuti, riducendo i carichi ad un'intensità lieve-moderata e monitorando la fatica percepita (scala di Borg). Gli esercizi di forza, se indicati nella prescrizione, possono essere ripresi riducendo i carichi e monitorando la fatica percepita. Nelle successive settimane, se la tolleranza all'esercizio è adeguata, aumentare gradualmente il carico fino a raggiungere quello prescritto.
- *Sedute di esercizio non regolari e/o non monitorate:* indagare le modalità, la dose e il tipo di attività fisica praticata a casa e verificare se l'utente si è attenuto alla prescrizione. Ricominciare con brevi sessioni di esercizio aerobico, da 10-15 minuti, riducendo i carichi ad un'intensità lieve o moderata e monitorare l'intensità dello sforzo (scala di Borg). Gli esercizi di forza, se indicati nella prescrizione, possono essere ripresi riducendo inizialmente i carichi e monitorando la fatica percepita. Nelle sedute seguenti, se la tolleranza all'esercizio è adeguata, aumentare gradualmente il carico fino a raggiungere quello prescritto.
- *Sedute di esercizio costanti e monitorate:* se è presente un report degli allenamenti svolti nel periodo della chiusura, riprendere l'esercizio in base ai dati registrati ed eventualmente incrementare la dose di esercizio fino a tornare al target della prescrizione.

ALLEGATO 1



ALLEGATO 2

Anamnesi telefonica per utenti afferenti alle Palestre della Salute.

L'utente è guarito da infezione da SARS-CoV-2?

Un familiare dell'utente è guarito da infezione da SARS-CoV-2?

L'utente ha avuto nei 21 giorni precedenti la telefonata sintomi quali: febbre, tosse, dispnea, diarrea, dolori muscolari diffusi, perdita dell'olfatto o del gusto?

Un familiare convivente o contatto stretto (parente, colf, altro..) ha avuto nei 21 giorni precedenti la telefonata: febbre, tosse, dispnea, diarrea, dolori muscolari diffusi, perdita dell'olfatto o del gusto?

L'utente è in attesa di tampone?

ALLEGATO 3

Indagini raccomandate per la valutazione di utente afferente alle Palestre della Salute con pregressa infezione da SARS-CoV-2.

Valutazioni proposte:

- Visita medica
- ECG
- Misurazione della pressione arteriosa
- Test funzionale
- Eventuali altre valutazioni integrative in base alle comorbidità e problematiche del soggetto.