



**AIFI**  
PIEMONTE E VALLE D'AOSTA

# IO RESTO A CASA!

CONSIGLI PER UNA CORRETTA  
ATTIVITÀ FISICA



A cura  
dei **Fisioterapisti territoriali**  
dell'**Azienda USL della Valle d'Aosta**

In collaborazione con  
**l'Associazione Italiana Fisioterapisti Piemonte e Valle d'Aosta**



# CONSIGLI PER UNA CORRETTA ATTIVITÀ FISICA

.....

## Introduzione

Per l'emergenza COVID-19 è stato richiesto a molti cittadini sani di **RI-MANERE A CASA**: stop forzato del lavoro, importante limitazione dell'attività fisica all'aperto, impossibilità di frequentare palestre, piscine, centri fitness in genere.

D'altra parte l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ci informa che il comportamento sedentario e **poca attività fisica possono avere effetti negativi sulla salute**, sul benessere, considerando anche il correlato aumento dello stress e l'eventuale assunzione di comportamenti alimentari sbagliati conseguenti alla situazione d'emergenza.

Perciò, in questo particolare periodo dall'incerta durata, è importante **PROTEGGERE LA SALUTE** con **ATTIVITÀ FISICA REGOLARE**, anche se adattata alla nuova situazione, **CORRETTA ALIMENTAZIONE** e **GESTIONE DELLO STRESS**.

## ATTIVITÀ FISICA

### Quanto fare?

L'OMS raccomanda, per gli adulti, di compiere **150 minuti settimanali di attività fisica a intensità moderata** (mezz'ora al giorno per 5 giorni/settimana) o **75 minuti** a intensità vigorosa o una combinazione di entrambe, da modulare in base



alle condizioni fisiche. Questi livelli possono essere **raggiunti anche a casa**, senza attrezzature speciali ed in poco spazio. Si raccomanda che i bambini ne svolgano almeno il doppio sotto forma anche di gioco libero, onde evitare la sedentarietà!

Recentemente, il Ministero della Salute ha sottolineato la **pericolosità per la salute della sedentarietà**, quindi, anche se non hai la possibilità o la voglia di fare esercizi, cerca di muoverti in casa il più possibile, come camminare a passo svelto per due-tre minuti ogni mezzora.

## Come fare?

**Non stare fermo! Non mantenere la posizione seduta per oltre 30 minuti consecutivi**, cammina, anche sul posto, almeno 2-3 minuti. Se lavori seduto (es. *al PC*) o in piedi (es. *stirare*) approfitta delle pause abituali (*pausa caffè/wc ...*) o programmati delle pause ad hoc, per “spezzare” con qualche

minuto di esercizi - vedi oltre -

Per cambiare posizione puoi attuare anche piccoli accorgimenti:

per esempio allestire una “scrivania alta” con libri o rialzi per lavorare ben eretto, ma cambia spesso posizione.

Organizza la tua giornata cercando il più possibile di variare le attività (*lavori di casa / PC / gioco coi bambini / ginnastica / musica-ballo / bricolage e giardinaggio...*) così da alternare anche gli stimoli al cervello (*impegno/rilassamento*) Ad esempio, mentre aspetti che venga su il caffè al mattino, alzati e siediti dalla sedia più volte che puoi.



## Cammina! Anche in piccoli spazi!

Passeggiare o camminare anche sul posto, può aiutarti a rimanere attivo.

Ad esempio, se sei al telefono, stai in piedi o cammina per casa mentre parli, invece di sederti.

Quando si potrà uscire per camminare o allenarsi, ti dovrai attenere alle leggi vigenti.



## Dovrai porre attenzione ad evitare situazioni di pericolo:

un infortunio o una frattura potrebbero non poter essere trattati adeguatamente a causa della situazione critica in ospedale.



**Fai esercizio!** Se in precedenza eri solito seguire un programma di allenamento: ripeti gli esercizi che facevi in palestra o considera la possibilità di seguire una lezione di ginnastica online, su Youtube o su APP.

Se invece non hai esperienza nell'esecuzione di questi esercizi: sii cauto e consapevole dei tuoi limiti, in caso di dubbio, **chiedi al tuo medico di famiglia** se il tuo stato di salute ed i farmaci che assumi ti permettono di fare esercizio fisico in sicurezza.



Di seguito troverai esempi di esercizi da svolgere in casa o se possibile su un terrazzo o anche in un piccolo spazio verde all'esterno.

L'esposizione al sole, in movimento, è fondamentale per l'attivazione della vitamina "D", indispensabile alla salute delle ossa. La luce del sole ha effetto benefico anche sull'umore.

# GESTIONE DELLO STRESS

**Rilassati!** La meditazione e i respiri profondi possono aiutarti a mantenere la calma ed aiutare il tuo sistema nervoso, in connessione col sistema immunitario.

Di seguito, sono riportati alcuni esempi di tecniche di rilassamento basati sul respiro (ma puoi utilizzare tecniche guidate, facilmente trovabili su Youtube o APP, come ad esempio la Mindfulness o il Training Autogeno).



Per iniziare siediti comodamente sul pavimento con le gambe incrociate (in alternativa, siediti su una sedia o sdraiati). Assicurati che la schiena sia dritta.

**Chiudi gli occhi, rilassa il corpo e approfondisci progressivamente la respirazione con il diaframma, nel**

ventre. Concentrati sul respiro e sul movimento del tuo diaframma, cercando di non soffermarti su un pensiero in particolare. Rimani in questa posizione per 5-10 minuti o più, per rilassarti e liberare la mente, quindi...



## Esercizio 1

Metti solo la mano sopra l'ombelico così puoi sentire la dolce ascesa del tuo ventre mentre inspiri e la discesa mentre espiri. Alla fine di ogni inspirazione fai una pausa contando fino a tre.

Espira lentamente e fai un'altra pausa contando fino a tre. Continua con alcuni respiri lenti e profondi. In alternativa, ai respiri lenti e profondi associa mentalmente le parole: "Io sono" mentre inspiri e "in pace" mentre espiri. Ripeti lentamente almeno 10 volte ed ascolta il tuo corpo che si rilassa, adagiandosi sulla sedia o sul letto.

## Esercizio 2

Fai una scansione del corpo. Mentre sei seduto, prenditi una pausa da qualunque cosa tu stia facendo e controlla la tensione del tuo corpo. Rilassa i muscoli del viso e consenti alla bocca di aprirsi leggermente. Lascia cadere le spalle. Lascia che le tue braccia cadano sui lati. Consenti alle mani di allentarsi in modo che ci siano spazi tra le dita. Senti le cosce affondare sulla sedia, lasciando che le gambe si stacchino comodamente. Senti le gambe e i polpacci che diventano più pesanti e che i tuoi piedi formano quasi delle "radici" nel pavimento. Ora inspira lentamente ed espira lentamente abbinando l'esercizio 1.

## Cura il tuo sonno e quello dei tuoi cari

**Dormire poco e/o male** è un fattore predisponente per varie patologie croniche, quali obesità, diabete e malattie cardiache, poiché **agisce sul sistema immunitario**.

Alcune strategie possono essere d'aiuto.

**Pratica una buona igiene del sonno.** Usa il tuo letto solo per dormire e per i rapporti sessuali, elimina più rumore e luce possibile, **vai a letto e svegliati alla stessa ora ogni giorno** e alzati dal letto se non ti sei addormentato entro 20 minuti.



**Se hai difficoltà ad addormentarti**, fai qualcosa di rilassante per almeno 15 minuti prima di andare a letto (*leggere un libro, ascoltare musica rilassante, meditare...*)

Evita di utilizzare smartphone, tablet o guardare la TV, poiché le immagini che scorrono veloci e gli schermi retroilluminati tendono a tenere il cervello in attività.

Non andare a letto finché non sei assonnato, cioè quando le palpebre si sentono pesanti e sbadigli.

**Fai sonnellini pomeridiani solo se necessario** ed entro le 15:00, per una durata non superiore ai 30-45'.

**Esercizio fisico:** l'esercizio fisico stimola il corpo e il cervello, quindi assicurati di terminare l'esercizio almeno tre ore prima di andare a letto.

**Mangia sano e ad orari regolari.** Evita cibi che causano bruciore o pesantezza di stomaco e così pure cibi e bevande ricchi di caffeina (cioccolato, tè, caffè, bibite gassate) almeno sei ore prima di coricarti.

**Non bere alcolici per almeno due ore prima di andare a letto.** L'ultimo pasto, leggero, dovrebbe essere fatto almeno 2-3 ore prima di coricarsi.

**Le ore dedicate al sonno devono essere sufficienti.** Sebbene la durata del sonno sia variabile da individuo ad individuo e si riduca con l'età, assicurati di riposare almeno 7-8 ore, con meno risvegli possibili. I bambini sotto i 5 anni dovrebbero dormire da 10 a 14 ore e gli adolescenti dovrebbero dormirne almeno 9-11.

# SANA ALIMENTAZIONE

## Segui una dieta sana!

Per una salute ottimale, è anche importante ricordare di mangiare in modo sano e rimanere idratati. L'OMS raccomanda di **bere acqua, almeno 1,5 litri al giorno**, invece di bevande zuccherate.

**Limitare o evitare le bevande alcoliche per gli adulti**, massimo 1-2 bicchieri piccoli al giorno, ed evitarle rigorosamente nei giovani, nelle donne in gravidanza e in allattamento o per altri motivi di salute.

**Assumere molta frutta e verdura**, almeno 5 porzioni di diversi colori e limitare l'assunzione di sale, zucchero e grassi saturi.

Meglio olio extra vergine d'oliva e frutta secca a guscio. Preferisci i cereali integrali piuttosto che i cibi raffinati. Per ulteriori indicazioni su come mangiare in modo sano, consultare il sito dell'OMS sulla dieta sana o la brochure della Azienda USL.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

<http://www.ausl.vda.it/notizie.asp?id=778&l=1&n=1166>



## Esempi di esercizi

Esegui la seguente routine tutti i giorni o a giorni alterni, in base al tuo livello di allenamento. Conta le ripetizioni come indicato, ma è meglio usare un cronometro o osservare le lancette dell'orologio. Ogni 30 secondi cambia esercizio e non fermarti finché non sei stanco o hai un po' di fiatone, ma devi sempre riuscire a parlare. Ti accorgerai che con la stessa fatica, col passare dei giorni potrai fare più ripetizioni, per via dell'effetto dell'allenamento.



### **Dai un voto alla tua fatica da 1 a 10.**

Se 1 equivale a stare fermo a letto e 10 è la massima fatica possibile (*come correre su per le scale*), devi fare gli esercizi con una **fatica che sta intorno al 6/10**.

**È normale avere i muscoli indolenziti nei giorni successivi**, poiché è segno che i muscoli stanno reagendo all'allenamento: occorrerà riposarsi quanto basta e poi riprendere, dopo massimo 2-3 giorni.

**NB: NON esistono esercizi respiratori universali per trattare o prevenire le infezioni da Covid-19.**

Occorre sempre fare riferimento ad un fisioterapista esperto e sempre sotto controllo medico. L'unica prevenzione è legata ad un buono stato di salute generale e soprattutto attenersi alle istruzioni delle autorità competenti per il distanziamento sociale (minimo 1 metro), nonché ad una corretta igiene personale e delle superfici.

**ATTENZIONE:** Se non hai esperienza nell'esecuzione di questi esercizi, sii cauto e consapevole dei tuoi limiti. Il parere del medico e del fisioterapista possono esserti d'aiuto.



Crea una zona protetta:  
letto/sedia dietro di te,  
muro e tavolo ai lati



Solleva il ginocchio  
sinistro e toccalo  
con la mano destra



Alterna con l'altra  
mano e gamba e  
ripeti per 30 secondi



Posizionati davanti al tavolo  
in appoggio con le mani



Sollevalti sulla punta dei piedi  
per 30 secondi

**Ripeti ritmicamente!**



Siediti e rialzati per 30 secondi

.....



Stai in piedi  
su una sola gamba



Alterna con l'altra gamba dopo  
10 secondi e ripeti l'esercizio per  
un minuto in totale

**Se ne sei capace, rimani in equilibrio senza appoggio!**



Siediti  
e porta le mani  
alle spalle



Eleva le braccia  
e ritorna in posizione  
iniziale, ripetilo per  
30 secondi



Se te la senti effettua  
lo stesso esercizio  
tenendo in mano due  
bottiglie da mezzo litro



Sdraiati sul letto, allunga le braccia lungo il corpo e appoggia i piedi sul letto piegando le ginocchia



Facendo molta attenzione a non inarcare la schiena, porta il ginocchio verso il petto effettuando una flessione di anca e ginocchio di 90 gradi



Riporta il piede sul letto e ripeti con l'altra gamba per 30 secondi

**Ricordati di inspirare quando porti la gamba in basso e di espirare quando la porti in alto**

Mettiti a quattro zampe sul letto o su un tappetino per terra.  
Solleva il braccio sinistro e alternalo con il destro per **30 secondi**



.....

Siediti sulla sedia/letto, tenendo le spalle ferme inclina la testa in avanti.  
Inclina poi la testa indietro mantenendoo gli occhi aperti e ripeti  
**Ripeti ritmicamente e lentamente per 30 secondi**



Ruota la testa verso sinistra e poi ripeti verso destra, lentamente  
**Ripeti per 30 secondi**



.....  
Inclina la testa verso la spalla destra e poi verso la spalla sinistra  
**Esegui lentamente. Ripeti per 30 secondi**



Per ulteriori approfondimenti, potete scaricare gratuitamente l'ebook dedicato interamente al benessere della colonna vertebrale.

[http://www.ausl.vda.it/elementi/www/strategica/comunicazione/pubblicazioni/libretto\\_e%20la%20tua%20schiena.pdf](http://www.ausl.vda.it/elementi/www/strategica/comunicazione/pubblicazioni/libretto_e%20la%20tua%20schiena.pdf)

#### **Bibliografia:**

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>

<https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

<https://www.health.harvard.edu/topics/sleep>

[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/)

<https://www.arirassociazione.org/wp-content/uploads/2020/03/Indicazioni-per-fisioterapia-respiratoria-in-COVID19-16-03-2020.pdf>

<https://www.health.harvard.edu/newsletter/article/Nutrition-101-Good-eating-for-good-health>

### **NUMERI UTILI PER I SERVIZI DI FISIOTERAPIA TERRITORIALI IN SEGUITO A CHIUSURA ATTIVITÀ AMBULATORIALE PER L'EMERGENZA CORONAVIRUS**

<b>distretto</b>	<b>sede</b>	<b>Impegno operatori e recapito telefonico</b>
1	Ambito di <b>Morgex</b>	Lunedì e giovedì dalle 12.00 alle 13.00 <b>Tel. 335 7468509</b>
	Ambito di <b>Villeneuve</b>	Lunedì e giovedì dalle 11.30 alle 12.30 <b>Tel. 335 7649930</b>
2	Ambito di <b>Aosta, Nus, Variney, Pont Suaz</b>	Lunedì, mercoledì e venerdì dalle 12.00 alle 13.00 <b>Tel. 366 6209533</b>
3	<b>Châtillon</b>	Lunedì, mercoledì e venerdì dalle 12.00 alle 13.00 <b>Tel. 335 6835592</b>
4	<b>Donnas</b>	Lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 8.00 alle 9.00 <b>Tel. 335 7468510</b>

#### **Coordinatori:**

**Distretto 1-2: 335 7468511**

**Distretto 3-4: 335 7468512**

