

SPORT E SM

TENERO 07.11.2015

MARA GOLA-BRICALLI

**CONSULENZA INFERMIERISTICA &
SOSTEGNO AI PARENTI**

SEMPRE MEGLIO

Società svizzera sclerosi multipla www.sclerosi-multipla.ch



SM

Società svizzera
sclerosi
multipla

SPORT E SM

- Malattia del sistema nervoso centrale
- Malattia cronica infiammatoria

- Sintomi variabili
- **Sintomi individuali**

SPORT E SM

- I pazienti SM per molti anni sono stati invitati a evitare l'esercizio fisico (risparmio energetico)
- Attualmente è raccomandato dai neurologi l'esercizio fisico adattato ai propri limiti e alle proprie capacità (miglioramento della fatica)

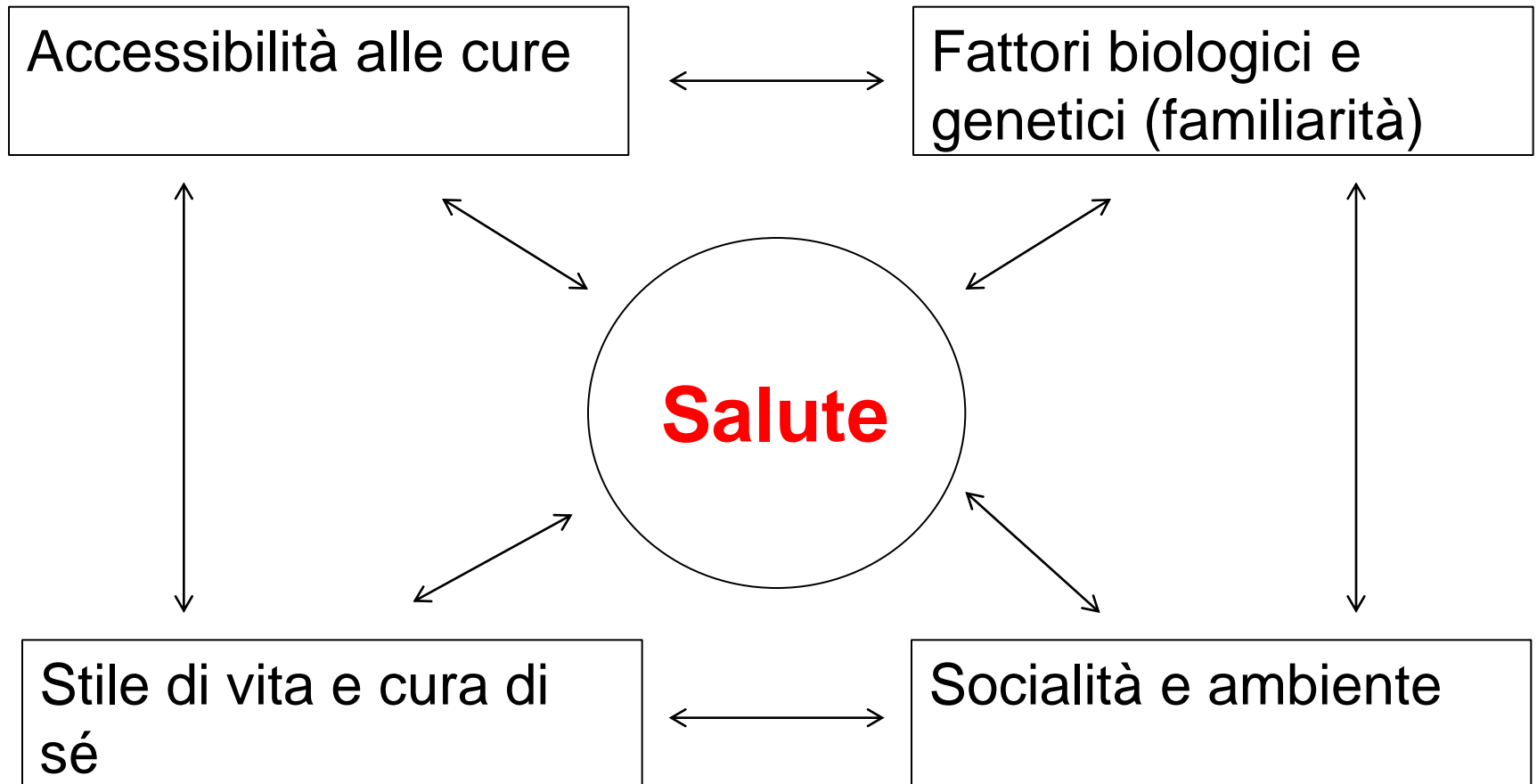
SPORT E SM

- Terapie farmacologiche
- Terapie sintomatiche

- Prendersi cura di sé



FATTORI INFLUENTI SULLA SALUTE





SALUTE...È MOVIMENTO

- **Il nostro corpo ha bisogno di movimento**
 - Perché?



PERCHÉ MUOVERSI È IMPORTANTE

- Rinforzo muscolare e produzione di calore 
- Aumento della resistenza alla fatica
- Attività cardiocircolatoria 
- Tono dell'umore
- Socializzazione
- Attività da condividere con la famiglia/partner

PERCHÉ MUOVERSI È IMPORTANTE

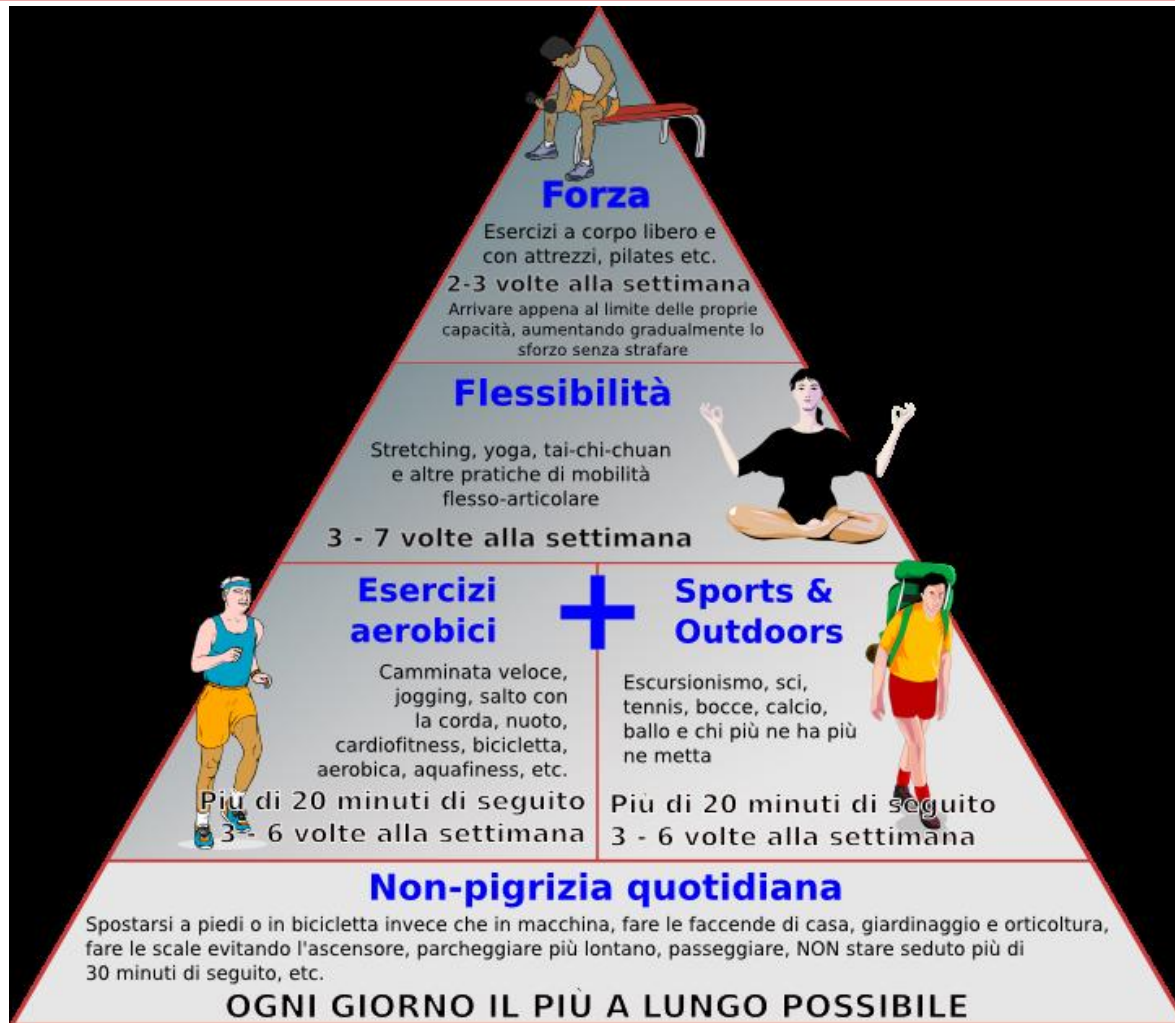
- Il movimento aiuta a gestire al meglio la propria salute
- Statisticamente chi svolge attività fisica regolare si reca minor volte in visita dal medico
- E' scientificamente provato che il movimento ha un impatto positivo nel tono dell'umore

SPORT PER POCHI, MOVIMENTO PER TUTTI

- **Movimento nella quotidianità**
 - Cosa significa e come fare?



LA PIRAMIDE DEL MOVIMENTO



SALUTE...È MOVIMENTO

- Camminare ogni qualvolta è possibile (fermata del bus)
- Usare le scale se c'è la possibilità
- Parcheggiare l'auto un poco più lontano dalla nostra destinazione
- **E voi come fate movimento?**



E' ORA DI MUOVERSI...

- Scelta attività piacevole e stimolante
- Preferibilmente all'aperto
- Inizio progressivo e graduale
- **Allenamento individuale**



FAI IL PRIMO PASSO...MUOVITI



Grazie per l'attenzione

A nome di tutte le 10'000 persone ammalate di SM.

