

Riflettori sulla ricerca: sport e gestione dell'energia

venerdì, 30 luglio 2021

Un allenamento intensivo in bicicletta e una buona gestione dell'energia possono portare a un miglioramento della qualità di vita delle persone con SM? Uno dei team di ricerca del Centro di riabilitazione Valens prova a rispondere a questa domanda.

Nella serie «Riflettori sulla ricerca», i ricercatori che ricevono sostegno finanziario dalla Società SM presentano i propri progetti. Di seguito potete leggere il contributo di Nadine Patt del Centro di riabilitazione Valens.

Il progetto

Le persone con sclerosi multipla hanno spesso a che fare con un senso di spossatezza, che influenza negativamente la loro qualità di vita. Gli studi condotti finora dimostrano gli effetti positivi dell'allenamento oppure dei programmi di gestione dell'energia, separatamente. Lo scopo del nostro studio è coniugare questi due approcci terapeutici e studiarne gli effetti congiunti sulla qualità di vita delle persone con SM.

La combinazione fra allenamento a intervalli ad alta intensità ed educazione alla gestione dell'energia viene confrontata con i comuni metodi terapeutici utilizzati nei soggiorni di riabilitazione stazionaria (allenamento di resistenza di tipo moderato e rilassamento). Lo studio prende in considerazione un soggiorno di riabilitazione stazionaria della durata compresa fra le tre e le quattro settimane, trascorso dai partecipanti presso la Clinica di riabilitazione Valens. A essere studiati sono principalmente gli effetti dei trattamenti sulla qualità di vita nell'arco dei sei mesi successivi al soggiorno di riabilitazione.

Il nostro obiettivo

Desideriamo sfatare l'errata convinzione che l'allenamento intensivo acceleri il decorso della malattia nelle persone con SM. L'educazione alla gestione dell'energia aiuta a integrare con regolarità l'allenamento nella vita quotidiana, per poi raggiungere la forma fisica in modo duraturo.

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, CH-6900 Lugano-Massagno

Tel. 091 922 61 10 | info@sclerosimultipla.ch | www.sclerosimultipla.ch