

Operazione al cuore: sport dopo un intervento di cardiologia



INDICE

- **Quanto devo aspettare per fare attività fisica dopo un intervento al cuore?**
- **Prima dell'operazione al cuore facevo sport, quando posso ricominciare?**
- **Quanto posso sforzarmi mentre faccio sport?**
- **C'è qualche sport a cui devo stare attento per la mia ferita sternale?**
- **Ci sono esercizi che non posso fare dopo un'operazione al cuore?**
- **Cosa posso fare per stare tranquillo?**
- **Ci sono delle precauzioni da prendere dopo un intervento di cardiologia?**

Hai subito un intervento al cuore e adesso vorresti tornare a fare sport come prima di iniziare ad avere problemi. Riprendere a fare sport dopo un'operazione al cuore si può, ma nei tempi e modi giusti.

Quanto devo aspettare per fare attività fisica dopo un intervento al cuore?

Tutti coloro che hanno subito un intervento al cuore dovrebbero iniziare a fare attività fisica fin da subito. Esistono tre fasi per la ripresa dell'attività sportiva:

- **fase 1. Riabilitazione intraospedaliera:** dopo l'intervento al cuore (in particolare se l'intervento ha richiesto una sternotomia, ovvero un intervento con apertura della gabbia toracica) sarai trasferito in un reparto di riabilitazione dove un team di persone composto da cardiologi, psicologi, dietisti, cardiologo dello sport, fisiatra e fisioterapisti ti aiuterà a ricominciare a camminare, salire le scale, svolgere le attività quotidiane, esercizi semplici a corpo libero e su cyclette. Questo programma dura generalmente 10-15 giorni.
- **fase 2. Riabilitazione ambulatoriale:** una volta dimesso dall'ospedale devi continuare a fare attività fisica in maniera controllata. Esistono programmi che ti permettono di frequentare la palestra del reparto di riabilitazione dove sei stato ricoverato dove ti aiuteranno ad aumentare gradatamente la tua attività fisica. Il programma riabilitativo deve cominciare subito dopo quello dell'ospedale e deve durare 8-12 settimane; per ogni settimana di ritardo è necessario un mese aggiuntivo di esercizio per avere lo stesso beneficio.
- **fase 3. Attività fisica indipendente:** questa è quella a cui aspiri di più. Per arrivarci è bene tu abbia eseguito le prime due fasi e magari eseguire di nuovo un elettrocardiogramma da sforzo. Dopo di che ti confronterai con il cardiologo dello sport e deciderete quale attività fisica è meglio tu faccia, quanta e come.

Prima dell'operazione al cuore facevo sport, quando posso ricominciare?

Dipende dalla tipologia d'intervento al cuore e da quanto tu fossi allenato e stessi bene prima. Se eri ben allenato sarà più facile e rapido tornare a fare sport. Ma non avere fretta, in genere, sono necessari dai 3 ai sei mesi di attività riabilitativa prima di riuscire a raggiungere un livello appropriato di attività fisica. Tuttavia, il cardiologo dello sport può anche consigliarti di riprendere gradatamente già dopo sei settimane.

Quanto posso sforzarmi mentre faccio sport?

Dopo un intervento al cuore, inizia con una intensità bassa e piano piano aumenta, secondo quanto indicato dal tuo cardiologo dello sport, fino ad arrivare ad una intensità moderata, non forzare, prenditi il tuo tempo. Controlla la tua frequenza cardiaca che dovrebbe essere tra il 40 e il 70% della tua frequenza **cardiaca target**, o mantieniti tra 11 e 14 della scala di Borg¹. Un metodo più semplice, è quello del **"talk-test"** [qui](#) scopri come si fa.

C'è qualche sport a cui devo stare attento per la mia ferita sternale?

In genere, ci vogliono almeno tre mesi prima che la ferita sternale sia completamente guarita e tu possa fare attività fisica che metta pressione al torace, come ad esempio il golf e il nuoto.

Sollevamento pesi: Evita di sollevare oggetti pesanti i primi 3 mesi, non superare i 2 kg, almeno 4 mesi con pesi leggeri, per il body building almeno un anno.

Attività in acqua: Accertati che la ferita sia ben guarita e che non ci siano segni di infiammazione o infezione prima di iniziare attività in acqua. Se inizi il nuoto, consultati con il tuo cardiologo dello sport sullo stile che puoi fare.

Altre ferite: Potresti avere anche ferite alle gambe e delle piccole ferite sulla pancia: assicurati di tenerle pulite ed evita attività che possano irritarle o metterle sotto pressione finché non sono totalmente guarite.

Ci sono esercizi che non posso fare dopo un'operazione al cuore?

Dopo aver subito un intervento al cuore, evita di fare attività all'esterno quando fa **freddo**, esercizi che ti fanno trattenere il fiato, perché fanno alzare la pressione arteriosa, come ad esempio gli esercizi isometrici, nei quali sviluppi una tensione muscolare per

sostenere un carico. Assicurati che il tuo respiro sia regolare mentre fai sport. Evita esercizi che implicino sollevare pesi sopra la tua testa.

Cosa posso fare per stare **tranquillo**?

Dopo un intervento cardiocirurgico, il primo obiettivo è tornare alla normalità e adottare uno stile di vita sano per ridurre il rischio di recidive.

L'alimentazione: l'alimentazione deve essere varia ed **equilibrata** e offrire l'energia per un ottimo **bilancio energetico (qui puoi calcolare** l'energia quotidiana necessaria). Calcolare il fabbisogno calorico quotidiano e introdurre i nutrienti in giusto equilibrio può essere complesso, per facilitarti il compito puoi scaricare il programma **Calorie&Menu** che ti offre diversi menu giornalieri personalizzati per le calorie che dovresti consumare e tutti i nutrienti in equilibrio grazie all'apporto delle proteine del Grana Padano DOP con i **9 aminoacidi essenziali**, tanto calcio e vitamina **B12**, anche in versione **Sostenibile Vegetariana** senza carne. La FC è influenzata anche dalla **digestione**, durante la quale la frequenza cardiaca aumenta, per questa ragione è bene **non iniziare l'esercizio** non iniziare l'esercizio prima di 2-3 ore dall'ultimo dei **3 pasti** principali.

Attività fisica: puoi camminare o pedalare per 10/15 minuti al giorno a intensità moderata e aumentare 2-3 minuti alla settimana. È importante che tu non stia fermo, muoviti e dopo un po' di tempo potrai ricominciare ad allenarti per il tuo sport preferito.

Ci sono delle **precauzioni da prendere** dopo un intervento di cardiocirurgia?

L'attività fisica fa bene al tuo cuore, ma dopo un intervento ci sono 5 situazioni in cui è meglio non farla:

- Da solo per le prime settimane.
- Se fa tanto **caldo** o tanto **freddo** o è tanto umido.
- Se non ti senti bene, esempio sei raffreddato o hai dolori articolari.
- Dopo un pasto leggero aspetta almeno una o due ore. Inoltre, evita pasti abbondanti dopo l'attività fisica.
- È importante che ti mantieni ben **idratato** e che segua i consigli che ti sono stati dati.

1. La scala Borg, che puoi utilizzare insieme al tuo cardiologo, misura il livello di fatica percepito. La scala va da 6 a 20 (6 è "no sforzo", 20 è "sforzo tale da non riuscire a farlo a lungo"). 11-14 va da "abbastanza leggero" a "un po' pesante" ed è il livello a cui dovresti mantenerti: il tuo cuore dovrebbe battere un po' veloce ma non dovresti sentirti senza fiato.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Silvia Castelletti,

Cardiologa presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano, Ambulatorio di Cardiologia dello Sport e Unità di Risonanza Magnetica Cardiaca.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

PellICCIA A et al. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease: The Task Force on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease of the European Society of Cardiology (ESC). *Eur Heart J.* 2021; 42(1):17–96.

Simonenko M et al. Prevention and rehabilitation after heart transplantation: A clinical consensus statement of the European Association of Preventive Cardiology, Heart Failure Association of the ESC, and the European Cardio Thoracic Transplant Association, a section of ESOT. *Eur J Heart Fail.* 2024 Jun 19. doi: 10.1002/ejhf.3185. Online ahead of print.

Cotie LM et al. A Systematic Review of Clinical Practice Guidelines and Consensus Statements for Cardiac Rehabilitation Delivery: Consensus, Divergence, and Important Knowledge Gaps. *Can J Cardiol.* 2024;40(3):330-346

Hansen D et al. Standardised Exercise Prescription for Patients with Chronic Coronary Syndrome and/or Heart Failure: A Consensus Statement from the EXPERT Working Group. *Sports Med.* 2023;53(11):2013-2037.

Tsukakoshi D et al. Clinical Perspectives on Cardiac Rehabilitation After Heart Failure in Elderly Patients with Frailty: A Narrative Review. *Ther Clin Risk Manag.* 2022;18:1009-1028.

Shah S et al. Identifying the Optimal Exercise Prescription for Patients with Coronary Artery Disease Undergoing Cardiac Rehabilitation: Protocol for a Systematic Review and Network Meta-Analysis of Randomized Control Trials. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(19):12317

Lima de Melo Ghisi G et al. Women-Focused Cardiovascular Rehabilitation: An International Council of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation Clinical Practice Guideline. *Can J Cardiol.* 2022;38(12):1786-1798

Santiago de Araújo Pio C et al. Promoting Patient Utilization of Outpatient Cardiac Rehabilitation: a joint international council and canadian association of cardiovascular prevention and rehabilitation position statement *J Cardiopulm Rehabil Prev.* 2020;40(2):79-86.

Hansen D et al. Exercise Prescription in Patients with Different Combinations of Cardiovascular Disease Risk Factors: A Consensus Statement from the EXPERT Working Group. *Sports Med* 2018;48(8):1781-1797.

Gallo G et al. Position Statement of the Italian Society of Cardiovascular Prevention (SIPREC) and Italian Heart Failure Association (ITAHFA) on Cardiac Rehabilitation and Protection Programs as a Cornerstone of Secondary Prevention after Myocardial Infarction or Revascularization High Blood Press *Cardiovasc Prev.* 2024;31(5):417-423.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.