



AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA INTEGRATA
VERONA



(D.Lgs. n. 517/1999 - art. 3 L.R. Veneto n. 18/2009)

DAI di **Neuroscienze**

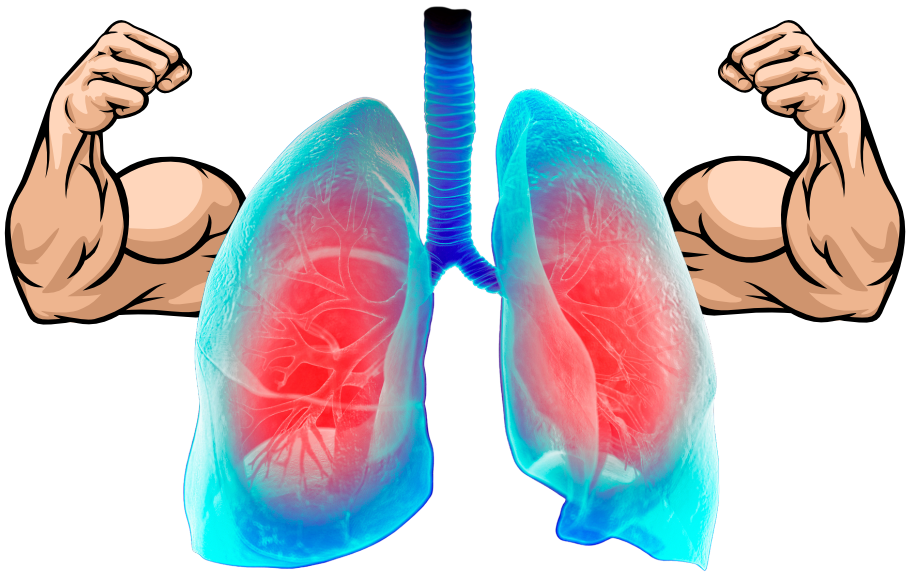
U.O.C. Recupero e Rieducazione
Funzionale

(Direttore Dott. Ermes Vedovi)

DAI di **Emergenza e Terapie Intensive**

U.O.C. di Anestesia e Rianimazione
B Borgo Roma

(Direttore Prof. Enrico Polati)



Libretto informativo di educazione alla pre-riabilitazione

Perchè è importante la salute dei polmoni



Per garantirti una pronta ripresa dopo l'intervento, è fondamentale che tu comprenda l'importanza della funzione dei tuoi polmoni e che li tenga in buona salute.

L'anestesia e la chirurgia potranno temporaneamente influenzare la capacità dei tuoi polmoni di eliminare le secrezioni, aumentando il rischio di complicanze polmonari post-operatorie.

Un fisioterapista sarà a tua disposizione a seguito della chirurgia per aiutarti a migliorare la funzione polmonare.

Nel periodo pre-operatorio, tuttavia, ti consigliamo di prestare particolare attenzione alla salute dei tuoi polmoni. A parte evitare di fumare, non frequentare ambienti inquinati e seguire i principi basilari per una vita sana, ci sono delle attività specifiche che puoi fare e che ti insegneremo in questa brochure.

Espandere i polmoni

Un esercizio per favorire l'espansione toracica prevede l'esecuzione di 10 respiri profondi in cui a ciascun respiro si trattiene l'aria nei polmoni per 3 secondi (senza chiudere la gola nella pausa in cui la si trattiene) e poi la si lascia uscire non forzatamente. Ripeti i 10 respiri per 3 volte. Questo esercizio potresti imparare a farlo mentre aspetti il giorno dell'intervento. Ti potrà tornare utile dopo la chirurgia.

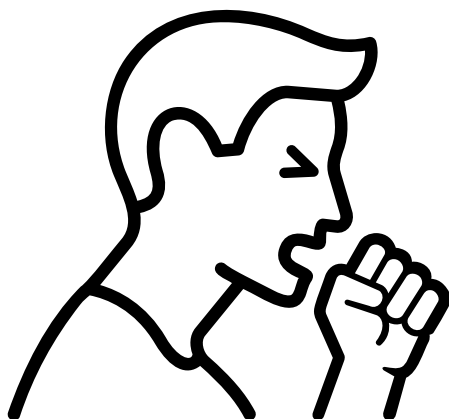
Tosse efficace

Dopo la chirurgia può succedere che la tosse risulti meno efficiente, per un dolore limitante (per esempio legato alla ferita chirurgica) oppure perchè si è defedati.

E'importante avere una tosse efficace per rimuovere le secrezioni bronchiali. Se ti risulta difficile rimuovere le secrezioni bronchiali già nel periodo pre-operatorio, parlane subito con il tuo medico.

Una tosse efficace è una tosse che funziona per rimuovere le secrezioni che si accumulano nei polmoni. Sarà molto importante a seguito dell'intervento chirurgico. Puoi valutare e allenare la tosse con l'esercizio seguente:

Prendi un respiro profondo e tossisci come per liberare i polmoni da secrezioni bronchiali. Allena 2-3 colpi di tosse al giorno nell'attesa del giorno dell'intervento.



Dopo la chirurgia, sarà importante contenere la ferita chirurgica durante la tosse.

Allenarsi in vista dell'intervento

La maggior parte delle persone non sono abituate a fare attività fisica regolarmente. Questa mancanza di esercizio può rendere il nostro corpo meno preparato a far fronte alle sfide, come un intervento chirurgico.

Quando non ci alleniamo, la nostra capacità di fare attività fisica si riduce e il nostro corpo invecchia più rapidamente. L'inattività può portare a problemi come malattie cardiache, obesità, alcuni tipi di tumori e diabete di tipo 2. Se il nostro corpo non è allenato, potrebbe avere più difficoltà a rispondere e recuperare da un grande stress, come quello legato ad un intervento chirurgico.

Allenarsi prima dell'operazione può ridurre il rischio di avere complicazioni dopo e contribuirà a ridurre il tempo di degenza ospedaliera.

Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, è fondamentale assicurarsi che non ci siano rischi per la tua salute. Se ad esempio soffri di una delle seguenti condizioni, è essenziale che tu segua i consigli del tuo medico:

- Angina Instabile
- Ipertensione non Controllata
- Stenosi Aortica Significativa
- Malattia Acuta o Febbre
- Aritmie Cardiache non Controllate



Ogni attività motoria va bene

Per fare attività fisica non è per forza necessario iscriversi in una palestra o praticare uno sport. Qualsiasi attività che svolgi quotidianamente, come per esempio camminare o fare le scale, è un'attività motoria e se praticata con la giusta quantità e intensità può darti ottimi benefici.

Quanta attività fisica

Sono necessari 75 minuti a settimana di attività vigorosa (correre, salire le scale) oppure 150 minuti a settimana di attività moderata (camminare, andare in bicicletta, nuotare) o una combinazione tra queste.

Riduci le attività sedentarie

Ovviamente oltre a fare un'attività specifica, devi ridurre il tempo che magari dedichi ad attività sedentarie.

Segui le indicazioni del fisioterapista

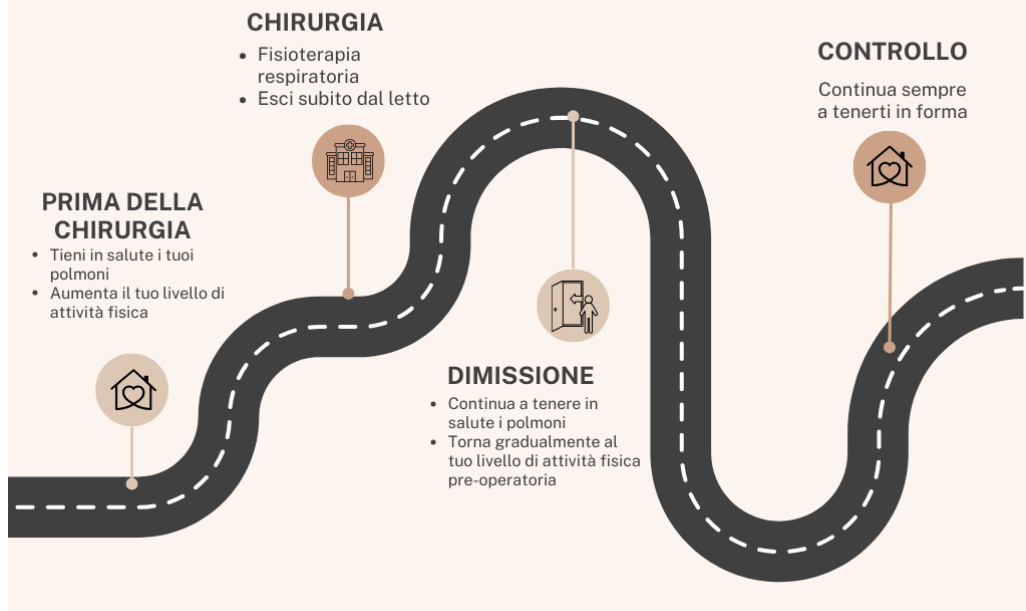
Il fisioterapista che ti valuterà nella fase pre-chirurgica, ti fornirà indicazioni specifiche per un programma di aumento del tuo livello di attività basandosi su un'intervista studiata appositamente.



Dopo la chirurgia, già in prima giornata post-chirurgica, il personale ti inviterà ad iniziare a ridurre il tempo che passi a letto e fare i primi passi, per esempio per andare in bagno.

Con gli attuali letti ospedalieri regolabili, potrai posizionarti seduto con il letto il prima possibile. Questo contribuirà a migliorare la ventilazione polmonare e a prevenire gli effetti negativi dello stare a letto.

Percorso



Ricorda, un intervento chirurgico è solo un momento di passaggio. Il tuo obiettivo è quello di rimetterti in forma e tornare almeno alla tua condizione pre-intervento.

Per qualsiasi informazione, siamo a tua disposizione ai recapiti sotto indicati

Qual è il ruolo del cibo?

Il rapporto tra nutrizione, corretta alimentazione e salute è molto stretto. Il mantenimento di un corretto peso corporeo e della massa muscolare permette una notevole riduzione delle complicanze nel postoperatorio. Fare attenzione a mantenere una **dieta equilibrata** che **non escluda alcuna categoria di cibo**, ma ne bilanci le quantità, ti aiuterà non solo a mantenere una qualità di vita migliore ma anche ad affrontare con minori disagi il periodo postoperatorio e a riprendere più in fretta tutte le tue attività quotidiane.



Pesarti una/due volte a settimana, sempre alla stessa ora, preferibilmente al mattino a digiuno, ci permetterà di seguire il corretto equilibrio tra le energie che consumi e le energie che introduci con il cibo: l'obiettivo è ridurre il grasso viscerale (la circonferenza dell'addome e il grasso che circonda gli organi addominali) senza farti perdere massa muscolare.

Mi mettete a dieta?

Evita modifiche importanti del tuo comportamento alimentare, in particolar modo evita diete drastiche o regimi alimentari monocibo o a base di un solo macronutriente perché risultano nutrizionalmente squilibrate o esageratamente severe. Non esistono evidenze che digiuni prolungati aiutino a combattere le neoplasie.

Durante la tua prima valutazione verrà calcolato il tuo BMI e verrà valutata la tua composizione corporea per darti i consigli nutrizionali più adatti alle tue esigenze. Ti verrà inoltre chiesto se hai avuto modifiche sostanziali del peso e dei pasti, se hai difficoltà digestive o nausea, variazioni dell'alvo.

Se possibile crea un piccolo diario spiegandoci cosa mangi e in che quantità, ci aiuterà a seguirti meglio.

Posso bere un bicchiere ai pasti?



Uno degli alimenti da eliminare progressivamente è l'alcol: non esiste un consumo di alcol esente da rischi per la salute, l'alcol è metabolizzato dal fegato così come molti farmaci, e il suo consumo ne aumenta il lavoro, sovraccaricandolo.

Se possibile limita anche le bevande diverse dall'acqua: aumentano l'assunzione di zuccheri e sono metabolicamente attive (ad esempio la caffeina)

Asseconda il senso di sete e tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza (l'ideale sarebbe 6-8 bicchieri di acqua al giorno o 1,5-2l). Se hai avuto febbre, se sudi tanto o hai avuto scariche diarroiche, aumenta la quantità di 1l circa. Ricordati di bere durante tutto l'arco della giornata, anche fuori dai pasti, in piccole quantità e a temperatura ambiente. Sia l'acqua di rubinetto che quella di bottiglia sono sicure e controllate.

Quali cibi posso mangiare?

Nella corretta alimentazione non esistono cibi vietati e cibi concessi: esistono cibi che vanno consumati in maggiori o minori quantità a seconda dello stato di salute e delle patologie pregresse.

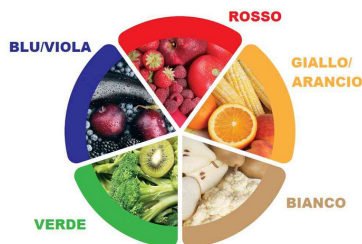
Alcune categorie possono sempre essere mangiate senza limiti: un esempio sono frutta e verdura.



Quali verdure scegliere?

Cerca di scegliere sempre verdure di stagione: sono più croccanti e saporite, costano meno e sono più facilmente accessibili. Le verdure possono essere usate come spuntino (sgranocchia un finocchio o una carota per merenda), possono essere unite ai pasti principali aiutandoti a ridurre i condimenti (ad esempio la pasta con i broccoli), inseriscile con la frutta negli impasti dei dolci.

Le fibre contenute nei vegetali (non nei frullati e centrifughe) aiutano a regolarizzare l'alvo, nutrono il microbiota intestinale e permettono un assorbimento più graduale di grassi e zuccheri. La dieta ricca di vegetali, inoltre, fornisce il giusto contributo di vitamine (A,B,C,E, folati), minerali (selenio, ferro, calcio, zinco, potassio) e molecole bioattive (isotiocianati, indoli).



Tutti questi nutrienti agiscono al loro meglio solo se assorbiti con gli alimenti, perché stimolano correttamente le cellule dell'apparato intestinale e proteggono l'organismo da infezioni e processi ossidativi.

Quando scegli la verdura e la frutta per il tuo pasto, cerchi di avere tutti i suoi colori in tavola (verde, bianco, rosso, arancio, blu/viola) così avrà un apporto bilanciato di tutti i nutrienti.

Posso ancora mangiarmi la pasta?



Il consumo regolare di cereali, come pane, pasta, riso, specie se integrali, è raccomandato. Le raccomandazioni consigliano che **la metà dell'energia introdotta dal cibo provenga dai carboidrati** e che essi siano per la maggior parte complessi.

I prodotti a base di cereali (pane, pasta, riso), specie se uniti ai legumi in ricette tradizionali come pasta e fagioli, pasta e ceci, riso e piselli, offrono un apporto non solo di amidi, ma anche di proteine e fibre.

Si raccomanda di consumare almeno metà delle porzioni di cereali nella loro forma integrale, perché nella porzione del germe (embrione del chicco) del cereale sono presenti **vitamine, minerali e grassi insaturi** e nella corteccia risiedono le **fibre**. Un modo per rendere più piacevole il consumo di cereali è variare quanto più possibile comprendendo anche **mais, orzo, farro, avena, segale o miglio** nella dieta e/o associarli a pseudocereali come **grano saraceno, quinoa o amaranto**, che sono fonte non solo di amido ma anche di proteine e vitamine del gruppo E e B, minerali e fibre.

Proprio l'elevata presenza di fibre consente di agire come prebiotico, cioè di nutrire la nostra flora intestinale e ridurre il rischio di infezioni, nonché aiuta a modulare la glicemia, riducendo l'assorbimento di zuccheri e di grassi che aumentano il colesterolo "cattivo" (LDL).



Benché l'assunzione di cereali integrali si più salutare e per questo consigliata, non vuol dire che le farine raffinate (00, 0) siano un veleno, né che contengano agenti sbiancanti nocivi (vietati dal 1998 in tutta Europa e ancor meno che favoriscano lo sviluppo di neoplasie), è più che sufficiente limitarne il consumo alternandole a prodotti integrali.

Parlano tutti di proteine: come le assumo? Quante?



Un soggetto adulto dovrebbe assumere circa 1,2g/kg di proteine al giorno, che possono aumentare fino a 1,8g/kg nel caso di stati infiammatori cronici o particolari necessità. L'assunzione di proteine nella dose adeguata permette di non incorrere nella sarcopenia, cioè in quella situazione in cui l'organismo che fa fatica a produrre energia dal grasso o dall'accumulo di glicogeno nel fegato, ruba le proteine ai muscoli, rendendoli sempre più sottili e meno funzionali. Le proteine possono essere assunte da varie fonti.

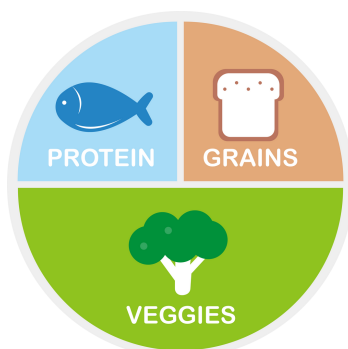
Le proteine possono essere assunte con plurime tipologie di cibo: una delle tipologie più salutari sono i **legumi**, di cui si consiglia l'assunzione **almeno 2-4 volte a settimana**, ma non vi è un limite massimo (a patto di mantenere una dieta equilibrata). Qualora vi fossero fastidi legati a flatulenza e gonfiore addominale, è bene sapere che questi sono legati alla buccia delle leguminacee, pertanto possono essere risolti utilizzando legumi decorticati o passati con il passaverdure (non frullati). Un'altra fonte proteica è l'**uovo**, che può essere assunto **2-4 volte a settimana**, considerandone anche l'uso come ingrediente. Il **pesce** viene raccomandato **almeno un paio di volte a settimana**, preferendo quello fresco o surgelato a quello in scatola e scegliendo possibilmente quello di piccola taglia, oltre alle proteine, apporta inoltre acidi grassi polinsaturi e minerali quali rame e iodio. La **carne andrebbe limitata** a massimo 2 assunzioni a settimana, preferendo la carne bianca a quella rossa, così come l'assunzione di formaggi di cui si consigliano massimo 3 porzioni a settimana, preferibilmente di formaggi magri (<25% grassi) come stracchino, mozzarella, feta.

In pratica: cosa devo mangiare?



- vari più possibile la sua alimentazione (non mangiare la stessa pietanza due giorni di seguito)
- inserisca almeno 5 porzioni di frutta/verdura al giorno (almeno 400g/die)
- introduca almeno metà delle calorie con i carboidrati, meglio se integrali
- beva 2l di acqua al giorno

La consulenza nutrizionale valuterà il suo stato nutrizionale alla prima visita e la aiuterà a mantenerlo stabile durante le settimane prima dell'intervento, aiutandola a mantenere sana la sua flora intestinale, a perdere grasso viscerale e a mantenere sano e forte il suo apparato muscolare. Le verranno fornite indicazioni sulle dosi dei nutrienti da assumere e consigli per mantenere piacevole e sano il tuo rapporto con il cibo.



Qualora avesse difficoltà a mantenere un adeguato apporto nutrizionale, Le verranno consigliati adeguati supplementi per arrivare all'intervento nella tua migliore condizione.

Dopo l'intervento sarà supportato dai nostri nutrizionisti per ottimizzare l'assunzione di cibo non appena possibile e, qualora questo non fosse immediatamente possibile, fornire un apporto nutritivo ottimale e personalizzato.

Non esiti a contattarci qualora avesse domande all'indirizzo giulia.dagostini@aovr.veneto.it