

**Direttore**

Patrizio Sarto

Equipe medici

Barra Barbara

Giorgiano Flaviano

Meneguzzo Giulia

Merlo Laura

Patelli Alessandra

Pegoraro Cinzia

Pizzolato Matteo

Vessella Teresina

Coordinatore infermieristico

Sandra Mazzon

Contatti

0422 323878

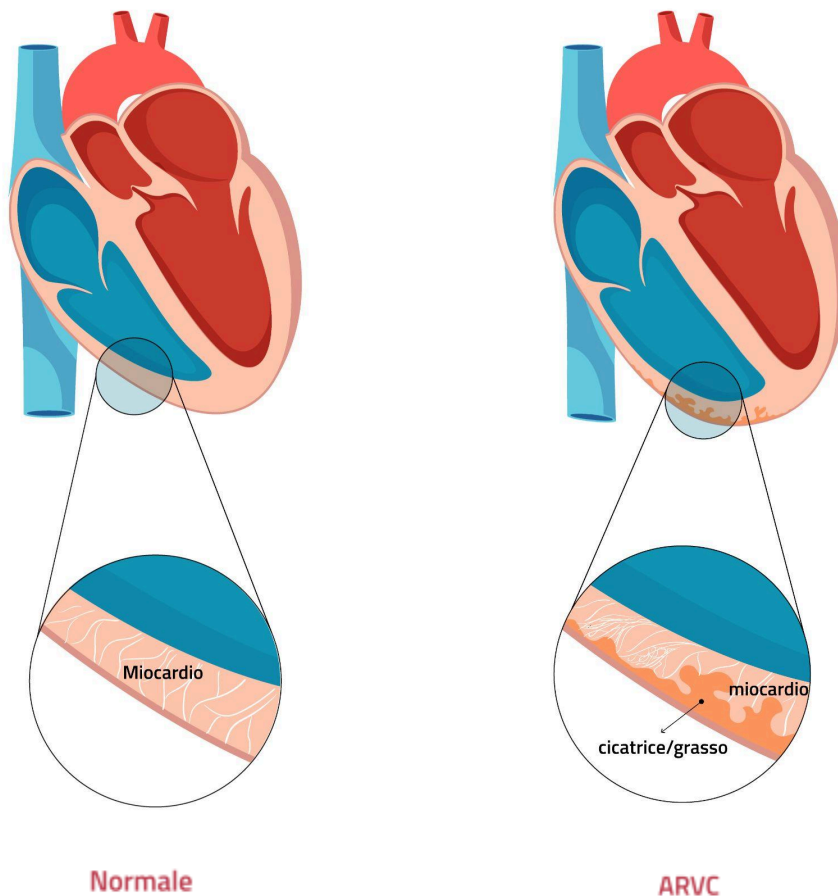
segmedsporttv@aulss2.veneto.itLa Madonnina
via Castellana, 2
TrevisoAzienda ULSS2
Marca trevigiana
via S. Ambrogio di Fiera, 37
31100 TrevisoCF 03084880263
protocollo.aulss2@pecveneto.it

La Cardiomiopatia aritmogena

La **Cardiomiopatia aritmogena** è una malattia **genetica** del muscolo cardiaco caratterizzata dalla presenza di zone di fibrosi (tessuto cicatriziale) e di tessuto adiposo, in sostituzione del tessuto miocardico (muscolo cardiaco) in alcune aree della parete del ventricolo destro e/o sinistro.

Questa **alterazione tissutale** può determinare una dilatazione del ventricolo destro e/o sinistro ed un'alterazione della loro contrazione ma soprattutto è alla base dell'aumentato rischio di **aritmie** caratteristico di questa patologia.

Essendo una patologia genetica è raccomandato lo screening di tutti i parenti di I grado





Studi scientifici internazionali hanno dimostrato che lo sport agonistico, l'esercizio fisico ad elevata intensità e gli incrementi veloci della frequenza cardiaca, aumentano il rischio di aritmie ed eventi avversi ed aumentano il rischio di progressione della patologia.

Ecco perché l'esercizio fisico raccomandato andrà **sempre effettuato** secondo la seguente modalità:

- 5-10 minuti di riscaldamento
- Carico costante
- 5-10 minuti di defaticamento

e rispettando le indicazioni di frequenza cardiaca massima e di volume massimo fornite nella lettera di prescrizione.

Raccomandiamo di attenersi **sempre** alle indicazioni riportate di seguito:

- **Attenzione al peso corporeo:** mantenere un BMI < 25;
- **Attenzione all'ipertensione:** monitorare con costanza la pressione arteriosa
- **Attenzione al colesterolo:** ripetere gli esami del sangue comprensivi di colesterolo totale, hdl e trigliceridi ogni 2-3 anni o seguendo le indicazioni del medico
- **Non fumare** (il fumo, come la pressione alta ed il colesterolo alto, danneggia la parete dei vasi)

RACCOMANDAZIONI

- NON allenarsi in caso di **sintomi** cardiovascolari (svenimento, sensazione di svenire, palpitazioni, dolore toracico, mancanza di respiro) e contattare un medico;
- Nelle forme con lieve disfunzione della contrattilità, **mantenere un'adeguata idratazione** (2 litri di acqua al giorno e si ricorda di pesarsi sempre prima e dopo l'allenamento ed integrare ciò che si è perso con l'allenamento) e un adeguato **apporto di sali minerali** (specie in caso di sudorazione, diarrea e vomito). Ad ogni kg perso integrare con 1 litro di acqua;
- Evitare sauna e bagno turco
- Evitare **sostanze stimolanti e/o eccitanti** (sostanze stupefacenti, bevande ricche di caffeina e taurina come la Redbull)
- Assumere **sempre** la terapia **farmacologica** quando indicato. **In caso di dimenticanza NON allenarsi**
- Assumere sempre la terapia allo **stesso orario** e se in doppia



somministrazione ricordarsi di assumerla ogni 12 ore

- **NON allenarsi** in condizioni climatiche estreme (caldo umido o freddo);
- **NON allenarsi** nell'immediato periodo post-prandiale;
- **NON allenarsi** in corso di febbre o altri stati infiammatori
- **Monitorare** sempre l'esercizio fisico mediante cardiofrequenzimetro (orologio + fascia);
- Evitare la **Manovra di Valsalva** durante gli esercizi di forza (espirare nella fase concentrica del movimento)
- Nel caso di **paziente donna** in terapia betabloccante confrontarsi con ginecologo e cardiologo di riferimento nel momento in cui si vuole programmare una **gravidanza**

NOTE
