

ISTRUZIONI PER L'USO #IoMiMuovoACasa

Ciao ragazzi, mamme e papà!

Di seguito troverete delle indicazioni per mantenervi attivi e in forma in modo sicuro ed efficace anche in questo periodo dove siamo chiamati a stare in casa e dove le cure farmacologiche proseguono. Vi chiediamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di cominciare ed eventualmente consultare il vostro terapeuta di riferimento se avete dubbi/domande.

PERCHÉ è importante che continui a mantenermi attivo?

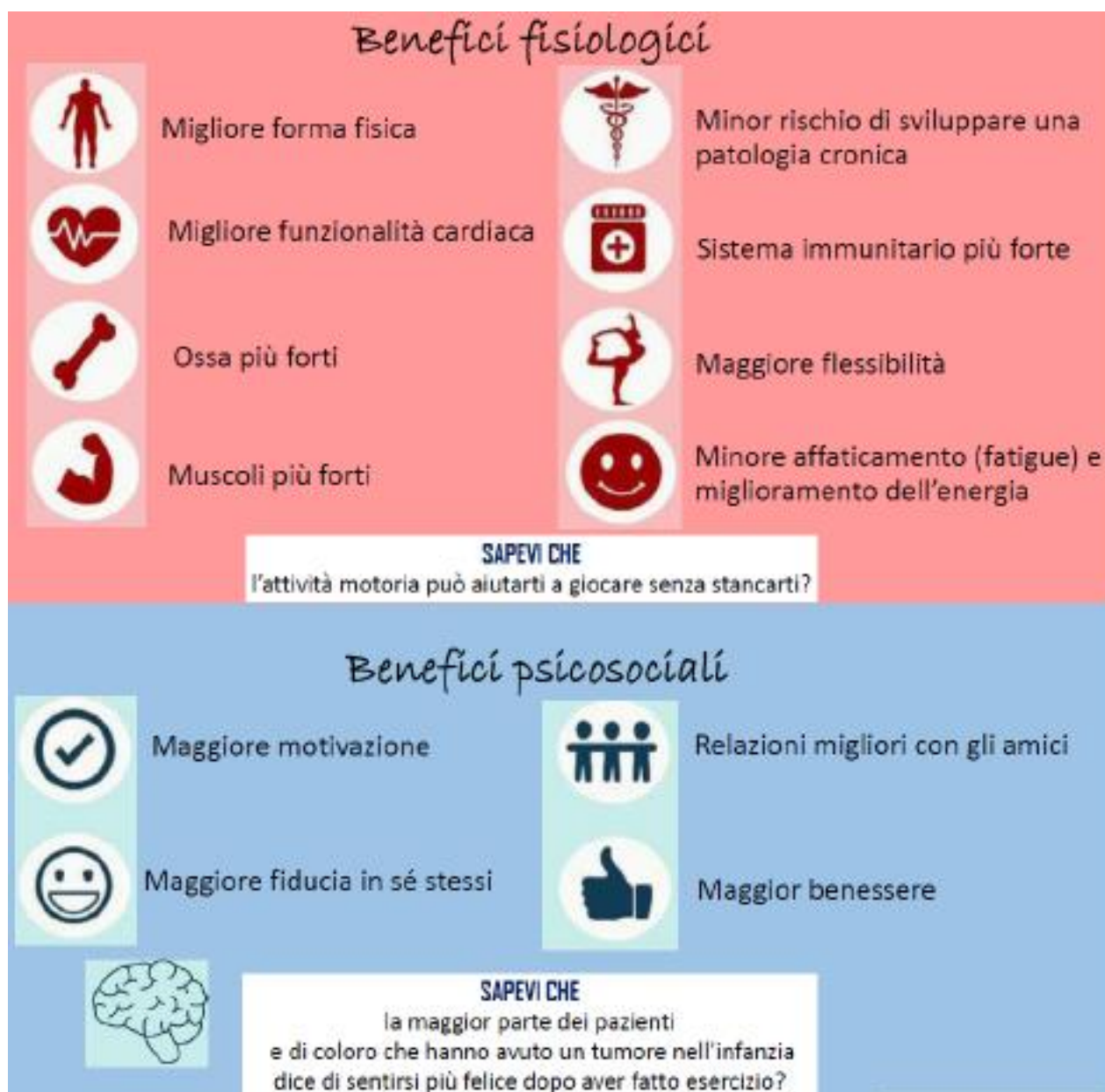
Sappiamo che le terapie oncologiche hanno degli effetti collaterali che possono condizionarci durante la giornata:

Affaticamento (Fatigue) Potresti sentirti molto stanco e questo potrebbe renderti difficili alcune attività motorie semplici, come salire le scale.	Fiato corto Alcune volte potrebbe essere faticoso respirare.
Debolezza muscolare: I tuoi muscoli potrebbero sembrare più piccoli ed essere più deboli.	Tristezza: Potresti sentirti solo, triste, o anche arrabbiato. Potresti anche sentirti inadeguato.

SAPEVI CHE
l'attività motoria riduce gli effetti collaterali?



Non ti capita mai di sentirti stanco e triste? L'attività motoria può aiutarti a sentirti meglio e a prevenire, ridurre o eliminare alcuni effetti collaterali. Svolgere un po' di movimento ti aiuta ad avere dei benefici fisiologici e psicosociali, questo funziona soprattutto per te ma anche per tutta la tua famiglia! Contrariamente, l'eccessiva inattività può essere controproducente per il percorso di recupero!



DOVE posso svolgere gli esercizi?

Fino al 3 Aprile 2020 l'ideale è svolgere gli esercizi all'interno della vostra casa possibilmente in una stanza dove riuscite ad avere un po' di spazio sicuro (con pochi spigoli e senza oggetti fragili che si possono rompere facilmente). Se avete uno spazio esterno come un balcone, un giardino o un cortile sfruttatelo, svolgere gli esercizi all'aria aperta sarà sicuramente più divertente!

QUANTE volte a settimana devo muovermi?

L'organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda ai ragazzi dai 5 ai 17 anni di svolgere **almeno 1 ora al giorno** di attività motoria.

Questi 60 minuti dovrebbero essere divisi in:

ATTIVITÀ AEROBICA	Per es.: correre, camminare, saltare, andare in bicicletta
RINFORZO MUSCOLARE	Per es.: ginnastica, esercizi specifici di rinforzo
ESERCIZI DI EQUILIBRIO	Per es.: posizioni di yoga, esercizi specifici

Potrebbe capitare che a causa di diversi motivi non riuscite a svolgere la vostra ora di movimento ogni giorno, se accade non preoccupatevi! Assicuratevi però di fare **allenamento aerobico, di rinforzo e di equilibrio almeno 3 volte a settimana**, ricordate che l'attività motoria può sempre essere adattata e modificata in base ai vostri bisogni e necessità. Il vostro terapeuta ti aiuterà a creare il programma di movimento migliore per te!

COME posso praticare attività fisica in modo sicuro ed efficace?

È importante sapere che nei bambini e negli adolescenti l'attività motoria comprende il gioco, lo sport, gli spostamenti, i lavori domestici, la ricreazione, l'educazione fisica o esercizi strutturati nel contesto familiare, scolastico ed extrascolastico. Attività come vestirsi, lavarsi, cucinare, ordinare la stanza possono essere dei momenti di movimento non troppo faticosi e fattibili tutti i giorni. Anche alternare giochi più attivi ad alcuni più statici può aiutare a non stancarvi troppo e a divertirvi di più! Nelle giornate in cui vi sentite meno in forma cercate di mantenere uno stile di vita il più attivo possibile seguendo questi consigli.

Per svolgere un'attività fisica strutturata potete utilizzare questo sito: come prima cosa dovrete selezionare le attività in base alla vostra età. All'interno della cartella troverete i tre tipi di allenamenti (aerobico, rinforzo ed equilibrio). **Seguite sempre i consigli del vostro terapeuta**, sarà lui a indicarvi il tipo di esercizio da svolgere, la quantità e a cosa prestare attenzione. In linea generale vi raccomandiamo di "iniziare piano e progredire lentamente".

Durante l'attività motoria ricordatevi di idratarvi in modo adeguato, ogni tanto fermatevi a fare un brindisi bevendo un bicchiere d'acqua! Anche un'alimentazione sana ed equilibrata vi aiuta a mantenervi in forma e ad avere le energie necessarie

per muovervi. In caso di forte sole ricordate di applicare la crema solare, indossare un cappellino e se fa molto caldo allenarvi all'ombra.

Dopo aver finito il vostro allenamento ricordatevi sempre di lavare bene le mani rispettando questi passaggi:



Come **lavarsi** le mani con acqua e sapone?

LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!





Durata dell'intera procedura: 40-60 secondi

 <p>0</p> <p>Bagna le mani con l'acqua</p>	 <p>1</p> <p>applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani</p>	 <p>2</p> <p>friziona le mani palmo contro palmo</p>
 <p>3</p> <p>il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa</p>	 <p>4</p> <p>palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro</p>	 <p>5</p> <p>dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro</p>
 <p>6</p> <p>frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa</p>	 <p>7</p> <p>frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa</p>	 <p>8</p> <p>Risciacqua le mani con l'acqua</p>
 <p>9</p> <p>asciuga accuratamente con una salvietta monouso</p>	 <p>10</p> <p>usa la salvietta per chiudere il rubinetto</p>	 <p>11</p> <p>...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.</p>

Approfittate di questo momento per imparare a lavare le mani nel modo corretto e quando sarete pronti insegnatelo a tutta la famiglia!

In allegato trovate le regole da seguire in questo momento di emergenza Covid-19, potete stamparle e appenderle per essere sicuri di ricordarle!

Infine ricordate:

- di segnalare al medico oncologo, al personale infermieristico o al fisioterapista eventuali dolori articolari o muscolari, gonfiori, formicolii o limitazioni del movimento;
- di eseguire gli esercizi e il tipo di allenamento consigliati e prescritti dal vostro terapeuta, questo vi assicurerà di muovervi in modo efficace e in sicurezza;
- di monitorare il livello di sforzo ed eventuali dolori durante l'esercizio aiutandovi con le scale di misura, il vostro terapeuta vi spiegherà come utilizzarle;
- di compilare il vostro –**Diario di allenamento**– in modo che possiate vedere quanto lavoro avete fatto ed aiutare il terapeuta a modificare il training “su misura” per voi;
- in caso di infortunio ricordate, in questo particolare periodo, di non accedere al Pronto Soccorso ma di chiamare il pediatra di famiglia o il medico oncologo o il terapeuta di riferimento.

Di seguito vi riportiamo un breve schema di soccorso che potete effettuare in caso di infortunio (dolore muscolare, distorsione):

1. RIPOSARE= mettere subito a riposo completo l'articolazione/arto in questione;
2. APPLICARE del GHIACCIO= applicare immediatamente il ghiaccio per periodi di 20 minuti ogni ora/al bisogno;
3. COMPRIMERE= effettuare una compressione sulla zona in questione facendo una fasciatura abbastanza stretta per tenere la zona protetta ma non troppo stretta da bloccare la circolazione sanguigna;
4. ELEVARE= elevate l'arto sofferente in modo da posizionarlo al di sopra del livello del cuore per favorire il ritorno venoso.

Rest



Ice



Compression



Elevation



BUON ALLENAMENTO!!!