

## Esercizio fisico

L'esercizio fisico è un elemento significativo nel protocollo ERAS (Enhanced Recovery After Surgery), poiché contribuisce in modo positivo al recupero postoperatorio. L'integrazione dell'esercizio fisico nell'ambito di ERAS mira a migliorare la forza muscolare, ridurre il rischio di complicanze postoperatorie e accelerare il ritorno alle normali attività quotidiane. Ecco alcune considerazioni sull'importanza dell'esercizio fisico nel protocollo ERAS:

1. **Preservazione della Forza Muscolare:**
  - L'esercizio fisico prima dell'intervento chirurgico può contribuire a mantenere e migliorare la forza muscolare.
  - La forza muscolare è fondamentale per affrontare il periodo postoperatorio, in cui i pazienti potrebbero sperimentare una certa perdita di massa muscolare.
2. **Miglioramento della Funzione Cardiorespiratoria:**
  - L'allenamento cardiovascolare può migliorare la capacità polmonare e cardiovascolare, facilitando il recupero dopo l'anestesia e l'intervento chirurgico.
3. **Riduzione del Rischio di Complicanze Respiratorie:**
  - L'esercizio fisico regolare può aiutare a prevenire le complicanze respiratorie postoperatorie, come l'atelettasia e la polmonite, promuovendo una ventilazione adeguata.
4. **Stimolazione della Motilità Intestinale:**
  - L'attività fisica può contribuire a stimolare la motilità intestinale, riducendo il rischio di ileo postoperatorio (ritardo nel movimento intestinale).
5. **Miglioramento del Benessere Psicologico:**
  - L'esercizio fisico può avere benefici psicologici, contribuendo a ridurre l'ansia e il livello di stress associato all'intervento chirurgico.
  - Un buon stato d'animo può favorire una risposta più positiva al trattamento e un recupero più rapido.
6. **Accelerazione del Recupero Funzionale:**
  - L'integrazione dell'esercizio fisico nelle fasi postoperatorie contribuisce al ripristino della funzione motoria e al ritorno a una normale attività quotidiana.
7. **Adattamento alle Esigenze Individuali:**
  - L'esercizio fisico deve essere adattato alle esigenze e alle capacità individuali del paziente, considerando la tipologia di intervento chirurgico e le condizioni cliniche specifiche.

L'importanza dell'esercizio fisico nel protocollo ERAS è sottolineata anche dalla promozione dell'attività fisica precoce dopo l'intervento chirurgico. Questo approccio contrasta con le pratiche tradizionali che limitavano l'attività fisica nei primi giorni postoperatori.

In conclusione, l'esercizio fisico gioca un ruolo cruciale nella promozione di una ripresa rapida e completa nei pazienti sottoposti a interventi chirurgici, contribuendo a migliorare diversi aspetti della salute fisica e mentale.