



## ***IL CENTRO TERRITORIALE DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOVASCOLARE***

Il Centro territoriale di prevenzione e riabilitazione cardiovascolare, aperto nel settembre 2008, è il primo centro ligure interamente dedicato alla riabilitazione ambulatoriale. Con sede nel Palazzo della Salute di Fiumara, consta di un ambulatorio dotato di sofisticate apparecchiature per la valutazione della capacità fisica dei pazienti, una palestra attrezzata con diversi cicloergometri tra cui quelli donati e una sala riunioni per gli incontri di educazione sanitaria.

“Il compito di questa struttura è duplice” dice Piero Clavario, il responsabile del centro, “da un lato ci occupiamo di valutare nelle persone sane il rischio di avere problemi di cuore in futuro e suggeriamo loro programmi di intervento per ridurre il profilo di rischio, dall’altro ci facciamo carico di pazienti che hanno già avuto problemi di cuore e che desiderano ritornare al meglio del proprio stato di forma riducendo quanto più possibile il rischio del ripetersi di nuovi eventi cardiovascolari”.

Il centro propone quindi innanzitutto una valutazione individuale del rischio cardiovascolare finalizzata a scoprire i fattori di rischio che possono essere modificati, in particolare quelli connessi con lo stile di vita, il fumo, la sedentarietà ed il sovrappeso.

Vengono quindi individuati i programmi di intervento più adatti per ciascun caso, dal programma per smettere di fumare a quello per imparare ad allenarsi in modo corretto.

Attualmente sono 43 i pazienti in carico su cyclettes e 50 quelli in carico nel nordic walking. Dal 2008 ad oggi i pazienti del centro hanno pedalato per 10.949 ore e percorso un totale di 218.980

Km, hanno praticato nordic walking per 3845 ore (con una stima di oltre 23 mila km percorsi, ad una velocità di 6 km/h).

Il Centro organizza numerose attività per i pazienti anche fuori dai tradizionali confini dell'ambulatorio, promuovendo camminate di gruppo con istruttori abilitati di nordic walking, comunque sempre affiancati da sanitari, mezze maratone, corsi di BLS (basic life support and defibrillation)

Il centro ha curato anche la preparazione dei due cardiopatici genovesi che, a luglio 2009, accompagnati da un istruttore del CAI e da un cardiologo di ASL 3 Genovese, dopo cinque ore e mezza di cammino hanno raggiunto la vetta del Monte Bianco (4810 metri s.l.m.).









