



# Da Sampierdarena al Monte Bianco

Al Palazzo della salute di Fiumara il primo centro territoriale pubblico di prevenzione e riabilitazione cardiovascolare per cardiopatici e infartuati



Non chiamatela solo palestra. E nemmeno ambulatorio. La nuova struttura inaugurata da ASL3 Genovese lo scorso 12 febbraio all'interno del palazzo della Salute di Fiumara è il **primo centro ligure pubblico interamente dedicato alla riabilitazione ambulatoriale**: un vero e proprio centro di "remise en forme" per chi ha subito un evento cardiovascolare come un infarto o che ha già avuto problemi di cuore e desidera **ritornare al meglio del proprio stato di forma e ridurre al massimo il rischio del ripetersi di nuovi eventi cardiovascolari**.

Le ambizioni di coloro che si rivolgono al centro sono le più varie: dalle persone desiderose di tornare sulle piste da sci a quelle che ambiscono a tornare a partecipare a qualche gara cicloturistica, dal paziente sottoposto a sostituzione dell'arco aortico che ha chiesto di essere allenato poter effettuare il "giro dei vulcani", con escursioni su Etna, Vesuvio, Stromboli e Vulcano, al paziente che si sta allenando per effettuare a piedi il pellegrinaggio di 50 Km al santuario di Loreto.

Ma l'esperienza forse più singolare è quella dei due infartuati appassionati di sci alpinismo protagonisti del "Progetto Monte Bianco 2009", che si stanno preparando ad affrontare la scalata alla vetta più alta d'Italia con l'ausilio degli specialisti del Centro di riabilitazione della Fiumara, il supporto dell' **Unità Operativa di Cardiologia Riabilitativa, diretta dal dottor Raffaele Griffo**, e la collaborazione di altre strutture di ASL3 Genovese, quali il **reparto di Cardiologia di Sestri, guidato**

**dal dottor Stefano Domenicucci, e la Struttura Complessa di Cardiologia dello stabilimento ospedaliero Villa Scassi, diretto dal prof. Paolo Rubartelli.**

Le carte vincenti del Centro riabilitativo cardiovascolare di Fiumara non sono solo le **sofisticate apparecchiature** per la valutazione della capacità fisica dei pazienti di cui è dotato o **la palestra attrezzata con 12 cyclette attraverso le quali viene svolta la preparazione fisica dei pazienti.**

A dare qualcosa in più al Centro, diretto dal **dottor Piero Clavario**, è l'atmosfera della palestra, che assomiglia di più a quella di un ambiente di atleti più che di cardiopatici: un approccio positivo tanto più importante per persone che hanno dovuto sopportare il peso emotivo di una inattesa diagnosi di malattia di cuore o il trauma di un intervento di chirurgia cardiaca.



Grazie all'inaugurazione del Centro di ASL3 Sampierdarena diventa polo di riferimento non solo nell'ambito genovese, ma addirittura a livello regionale. Un modello che in soli sei mesi di attività sperimentale vanta già un grande successo: **quasi 1000 ore di allenamento in palestra**, l'equivalente di oltre 20.000 Km bicicletta, e 350 mila Kilocalorie "bruciate", l'equivalente di 50 Kg di peso persi.

Le strategie messe in atto dagli specialisti del centro per raggiungere questi risultati sono **modulate sulle caratteristiche del singolo paziente e**

**sugli obiettivi che ci si prefigge di raggiungere.** Partendo da una valutazione individuale, 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 **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.



**Come accedere  
al centro**

L'accesso al centro territoriale di prevenzione e riabilitazione cardiovascolare avviene direttamente su richiesta del cardiologo curante del Dipartimento di Cardiologia di ASL 3 Genovese.

I pazienti, dopo una prima visita clinica e un'approfondita valutazione della propria capacità fisica, vengono avviati ad un ciclo di allenamento personalizzato, a cadenza trisettimanale, per una durata standard di otto settimane.

Per informazioni: tel. 010.6447164  
fax. 010.6447098