

Esercizi e condizionamento

Fisiologia degli esercizi

- E' la disciplina che esamina come l'esercizio fisico influenza il corpo e come è applicabile in riabilitazione



Livello di esercizi costante

- Il corpo specializza alcune vie metaboliche
- Risponde con adattamento allo stress fisico
- Si prepara al carico di lavoro costante
- Ripristina l'omeostasi

Se la richiesta di lavoro fisico aumenta ...

Le capacità fisiche aumentano



Training

- I programmi di training vengono utilizzati in riabilitazione per potenziare il corpo o determinati distretti:

Trattamento delle lesioni o traumi

Stimolare la guarigione

Migliorare le prestazioni

Migliorare le prestazioni di porzioni offese

Capacità cardiopolmonari

- Cane grossa taglia a riposo 80bpm

ESERCIZIO FISICO v/ riposo

+ 30% gittata sistolica

+ 300% bpm

Muscoli


- Calcio e fosfato
- Atp-adp-amp
- Motoneuroni e potenziale d'azione
- Unità motorie
- La contrazione muscolare è il risultato della somma di contrazioni di più unità motorie

Vie metaboliche

Glicogeno atp energia
immediata

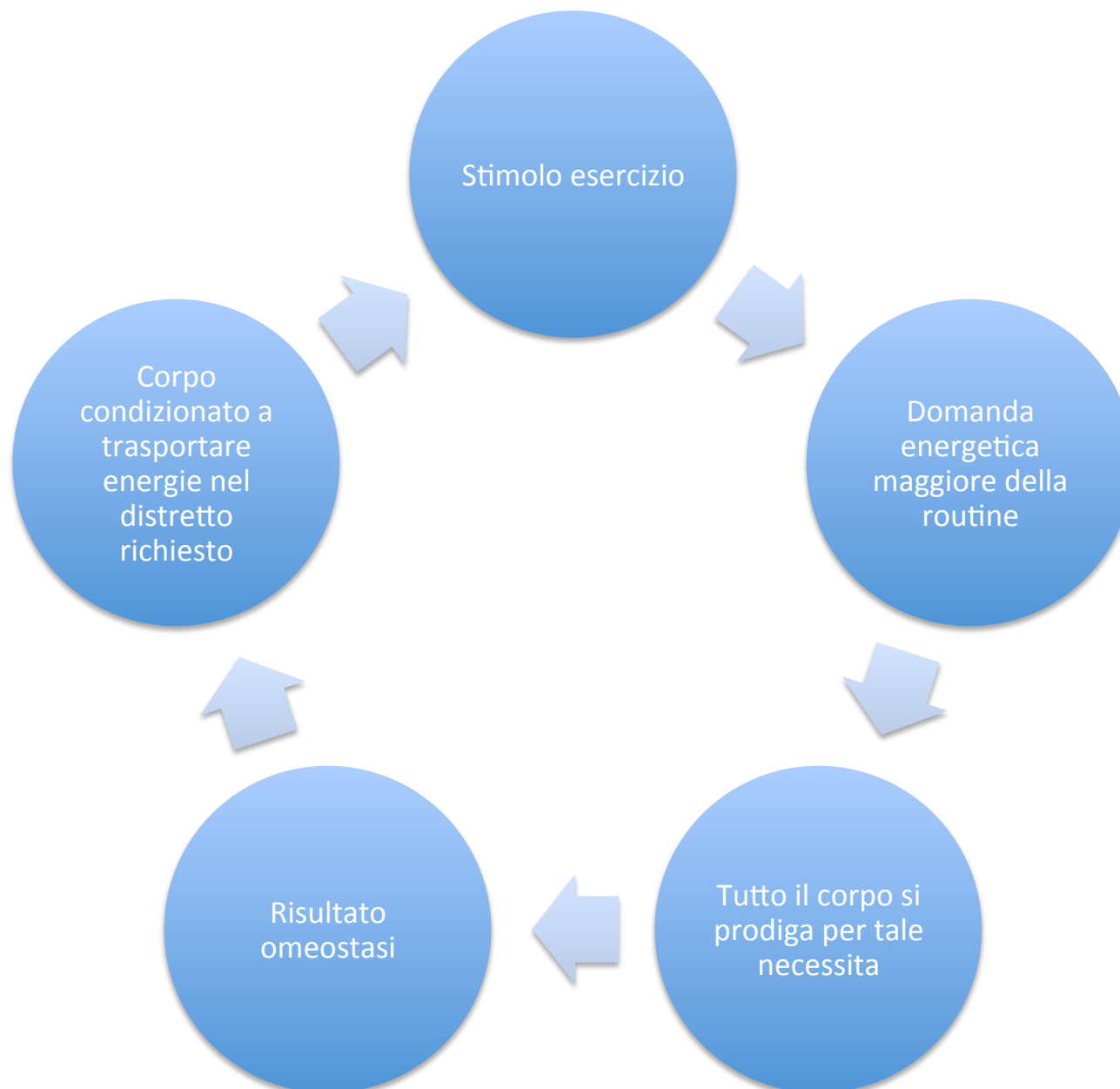


Glicolisi da 5 a 20 secondi
ciclo anaerobico



Ciclo ossidativo 2 minuti
dopo l'inizio dell'esercizio

Condizionamento



condizionamento

- Può essere indirizzato alle fibre contrazione lenta (tipo 1) –metabolismo aerobico- posturali
- Alle fibre contrazione veloce (tipo2) - metabolismo anaerobico- propulsive

Percentuale delle fibre varie per individuo, genetica morfotipo

Fattori del condizionamento

- Durata
- Frequenza
- Intensità
- Metodo di allenamento

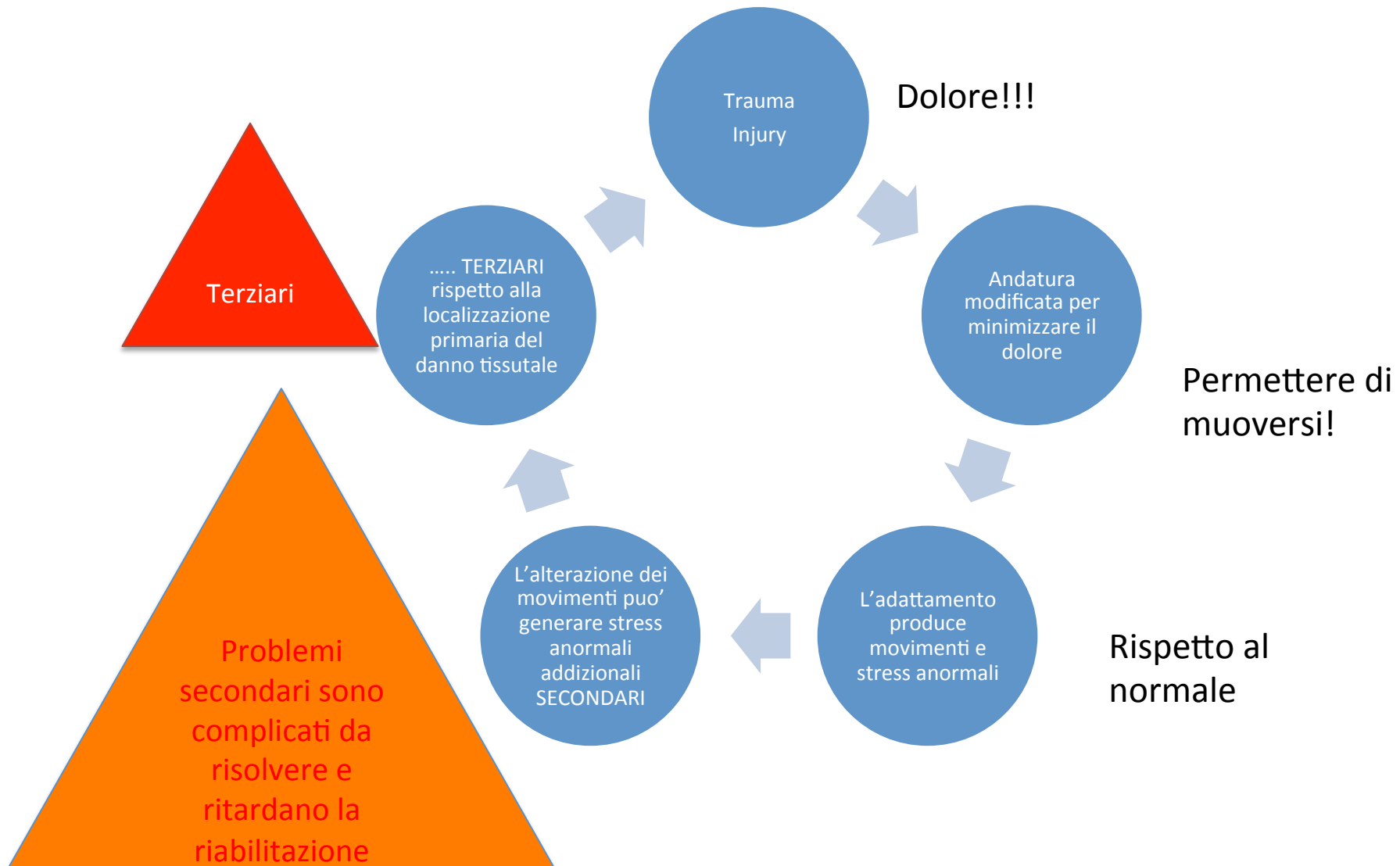
Esempio

- Piccola durata massima intensità=aumento della forza
- Sprint massima intensità= aumento velocità
- Sprint in salita= muscoli spinali
- Lunga durata sub massimale =Corsa di resistenza= capacità aerobica

Considerazioni


- Il cane è un animale omeotermo e la sua temperatura oscilla tra i 37.9 e 39.9
- Attenzione se la temperatura ambientale supera quella corporea
- Evaporazione dalla respirazione è il meccanismo di raffreddamento su cui il cane fa più affidamento.
- Le ghiandole sudoripare non sono così efficienti

Body adapts and tissue injury



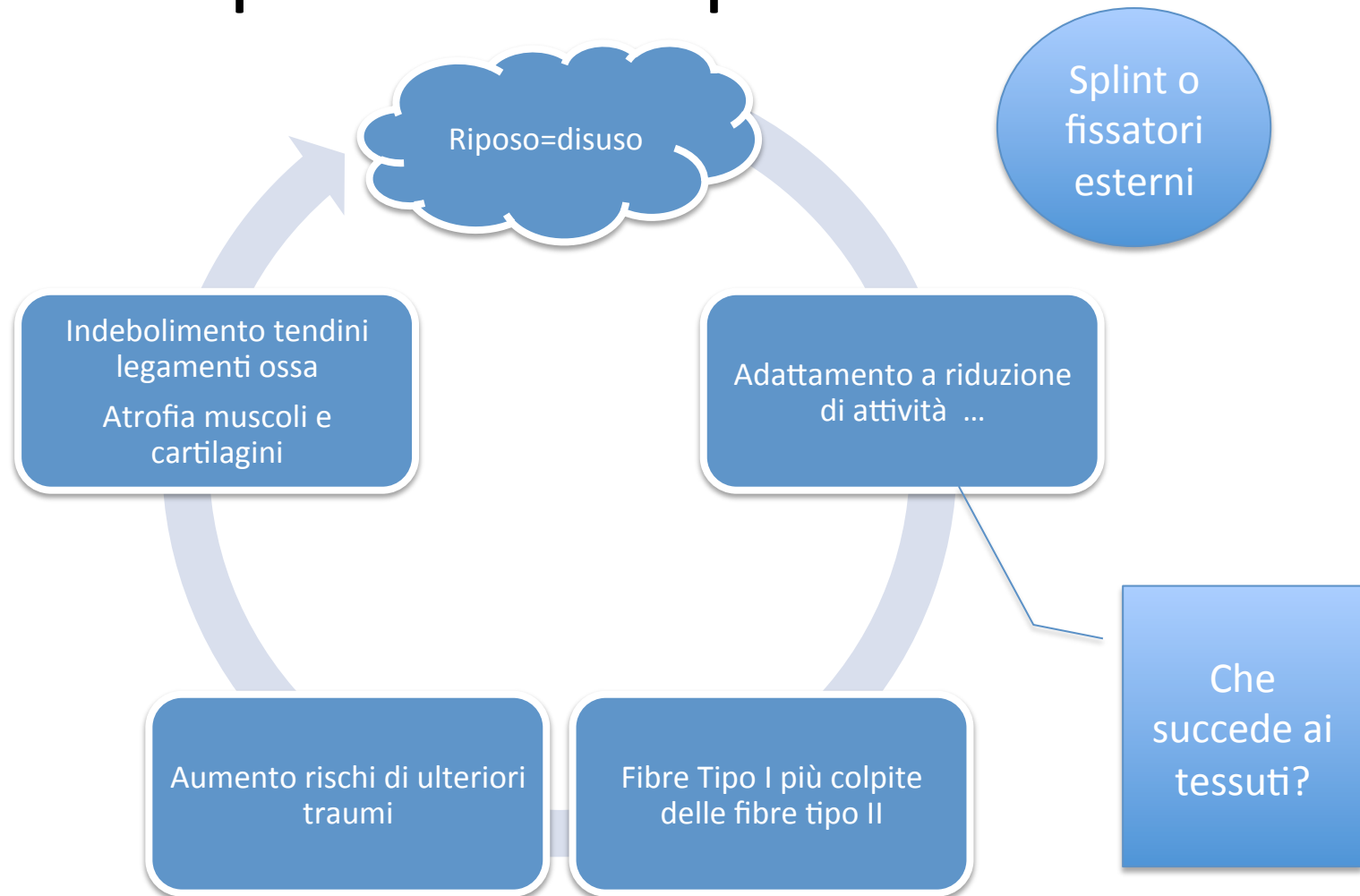
Rapido recupero

- Minimizza gli effetti di adattamenti secondari
- Andrebbe indirizzato verso il “capostipite” dei problemi che non è spesso facile individuare
- L’amnnesi può aiutarci.



Rispettiamo i tempi di
guarigione dei tessuti
per non incorrere in
ulteriori problemi

Rispettare quando necessario il periodo di riposo



Il Ricondizionamento

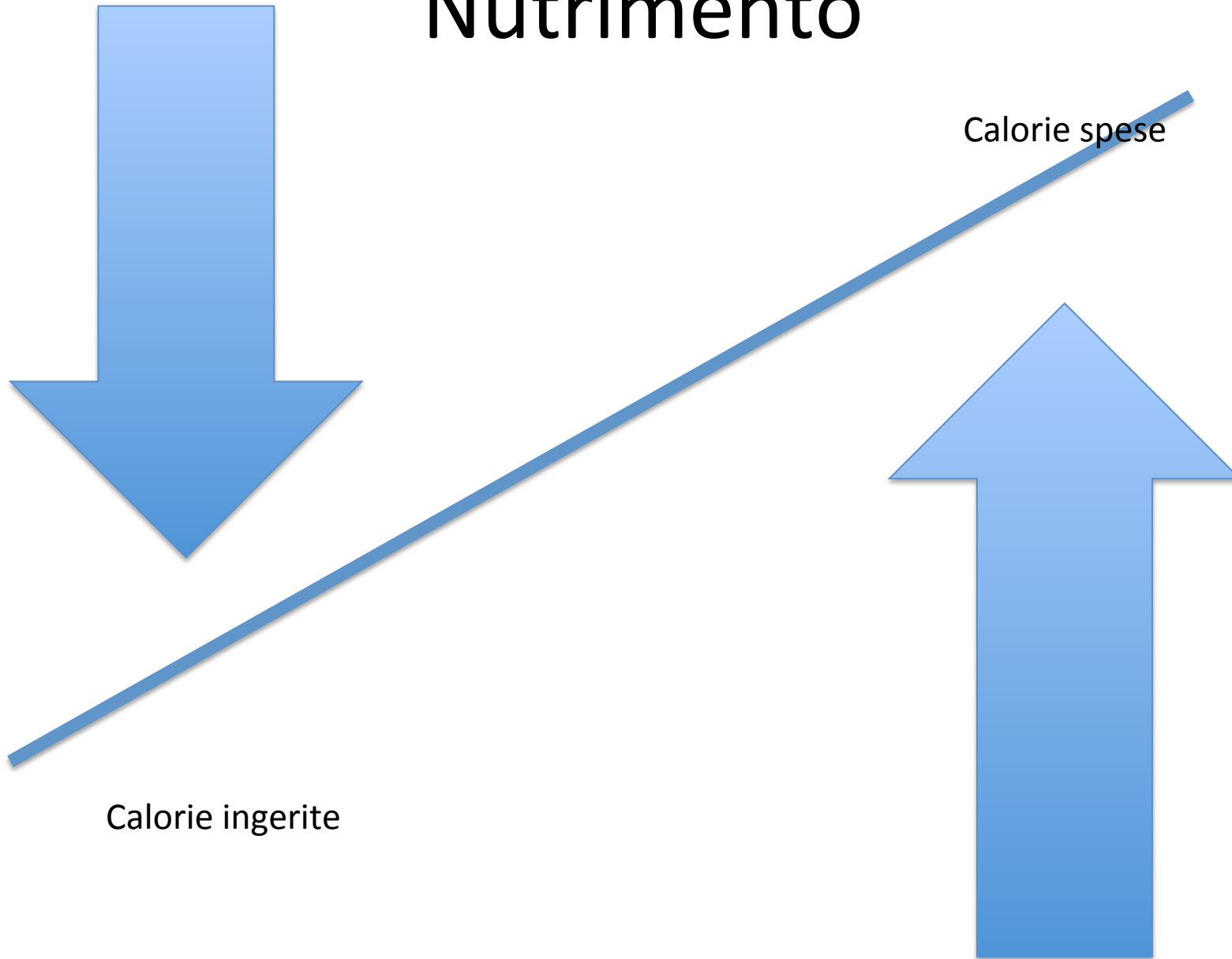
- E' un programma indirizzato non solo alla zona colpita da traumi ma a tutto il corpo



Esercizi di potenziamento

1. Isometrico = esercizio di contrazione senza movimento
2. Isocinetico = costante velocità attraverso il ROM (difficile con cani)
3. Isotonico : - concentrico
- eccentrico

Nutrimento



Apporto nutrizionale

- Resting Metabolic Rate RMR
- A 7/8 anni è $\frac{1}{2}$ del RMR di un cane di 1 o 2 anni
- Importante per mantenere un peso giusto
- Il supplemento per attività di condizionamento può essere dato uno snack / premio post lavoro.
- Snack:carboidrati semplici proteine calcio e fosforo

Trattamento conservativo della displasia anca

- Tobia 5 anni M
- 31Kg
- severa displasia anca e OA severa tarsi
- Da due anni trattato con tre cicli di Rehab./anno
- Arrivato con dolore anca, zoppia severa PS,
- Da due anni è asintomatico e fa solo potenziamento

celletti tobia [M]
EXP:05.03.2013 [17:49]
RT-01
CHIRURGI SC:51N

1.0W1.0+0.45 CP3.0APO.5
1.000 1.0*1.0AP
TD

celletti tobia [M]
EXP:05.03.2013 [17:49]
RT-02
CHIRURGI SC:173N

1.0W1.0+0.45 CP3.0APO.5
1.000 1.0*1.0AP
TD



celletti tobia [M]
EXP:05.03.2013 [18:09]
RT-04
CHIRURGI SC:176N

1.0W1.0+0.45 CP3.0APO.5
1.000 1.0*1.0AP
TD





- Terapia del freddo MAI più di 20'
- Riduzione flusso ematico
- Riduzione edema
- Riduzione attività enzimatica
- Analgesia
- Gli effetti terapeutici del freddo si ottengono con temperature tissutali comprese tra 15° e 20°
- Riduzione conduzione nervosa

Gli effetti del caldo

- L' aumento del flusso sanguigno locale
- Maggiore ossigenazione locale dei tessuti sofferenti ed eliminazione cataboliti
- Diminuzione del dolore
- Miorilassamento
- Aumento estendibilità dei tessuti

ALTERNARE CALDO FREDDO

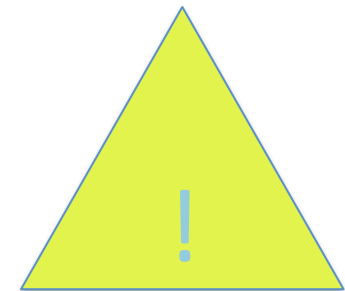
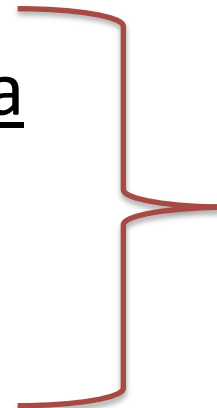


Il comportamento

- Paziente ben disposto e rilassato
- Proprietario e più propenso alla riabilitazione se il cane è rilassato
- Dobbiamo infondere fiducia garanzia di successo e qualità
- Le nostre manovre di palpazione alla ricerca di zone algiche sono più facili ;viceversa se il cane è teso...
- La paura può degenerare in aggressività
- Deve essere un'esperienza piacevole
- Interpretare segnali di paura e stress e gestirli al meglio

Segnali da controllare

- Sbadigli e leccamento labbra possono essere segnali di stress.
- Postura del corpo prossemica: orecchie, corpo, espressione del viso e movimenti della coda.
- Vocalizza: - basse frequenze per allontanare
 - alte frequenze giocose a amichevoli
- Drizza il pelo su dorso e coda
- Ringhia e mostra i denti
- Lamenta



Codice

PET

Data Nome Pet

Specie Razza

Età Peso Kg. Sesso M F Sterilizz. SI NO

Patologia

PROPRIETARIO

Nome

Cognome

Indirizzo

CAP

Città

Tel.1

Tel.2

email

C.F.

P.IVA

Servizio richiesto

Note

VETERINARIO

Vet. referente

Tel.studio

Cell.

Dichiara di essere stata/o informata/o che i dati forniti serviranno per fini amministrativi, che saranno conservati negli archivi del centro e che potranno essere comunicati, in base alle norme vigenti, per quanto di competenza all'autorità di pubblica sicurezza e dietro specifica richiesta, all'Autorità Giudiziaria.

FIRMA

.....

VALUTAZIONE INIZIALE PER FISIOTERAPIA RIABILITATIVA

Codice

Data 10/11/2014

Specie Cane Razza Nome Pet

Età _____ Peso Kg. B.C.S. Sesso M F Sterilizz. SI NO

Nome _____ Cognome _____ Patologia

Anamnesi presente e remota

Allergie _____

Cardiopatie _____

Minzione _____

Defecazione _____

Cute e annessi Dermatiti Piaghe Altro

Farmaci:

Anamnesi _____

Tumori _____

Chirurgie _____

Dieta _____

Arti coinvolti AD AS PD PS

Grado di zoppia in stazione 0 1 2 3 4

Grado di zoppia al passo 0 1 2 3 4

Grado di zoppia al trotto 0 1 2 3 4

Legenda: 0-Normale - 1-Poco evidente (parz.Weightbearing) - 2-Evidente(WB solo su parte plant) - 3-Molto evidente(arto sollevato) - 4-Incapace di sorreggersi

Dolore profondo SI NO

Weightbearing SI NO PARZ. Deviazioni o anomalità degli arti

Osservazioni _____

ulteriori _____

sull'andatura _____

NOTE _____

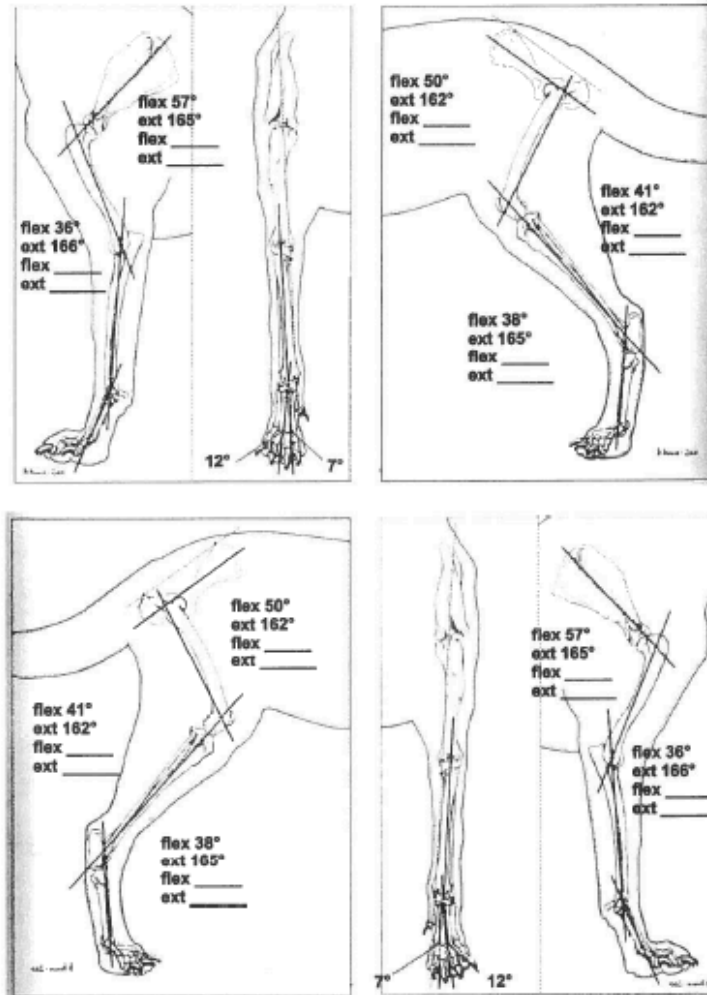
OBIETTIVO _____

Nome dell'esaminatore

Firma

VALUTAZIONE INIZIALE PER FISIOTERAPIA RIABILITATIVA

Cod. **1** VALUTAZIONE ROM - CREPITIO



Misurazione angoli



CIRCONFERENZA ARTI				
Massa muscolare				
Arto probl	_____	Arto Sano o Controlat	_____	
lunghezza femore	_____ cm		_____ cm	
70% lunghezza	_____ cm		_____ cm	
Circonferenza	_____ cm		_____ cm	
ANALISI ANDATURE				
ARTI COINVOLTI	AD	AS	PD	PS
Grado di deficit in piedi	Grado di deficit al passo	Grado di deficit al trotto		
_____	_____	_____		
5 = Forza normale e coordinazione				
4 = Può rimanere in piedi ma è presente una minima paraparesi e atassia				
3= Può rimanere in piedi ma cade e barcolla frequentemente Lieve paraparesi e atassia				
2= Non può rimanere in piedi; quando è assistito muove gli arti ma barcolla e cade ; moderata paraparesi e atassia				
1= Non rimane in piedi; debole movimento se assistito seria paraparesi				
0= assenza di movimento volontario; paraplegia o tetraplegia				
Deviazioni				

Circonferenza coscia

