

ARRUOLAMENTO PERSONE STUDIO SCI-HOME ACTIVE

- ➔ Scopo dello studio: promuovere l'attività fisica in persone sedentarie con lesione del midollo spinale cronica x migliorare la qualità della vita/benessere
- ➔ L'arruolamento in questo studio consente di prendere parte a un programma di attività fisica adattata erogata a distanza da un esperto del settore (Laureato in Scienze motorie)
- ➔ **OCCORRE** procurarsi:
 1. **Un PC o tablet con webcam con connessione internet**
 2. **Impegnativa del medico curante x visita fisiatrice (ricetta rossa).**

IMPEGNO PREVISTO:

3 giornate a Montecatone in presenza per effettuare l'arruolamento allo studio (firma consensi) con compilazione di questionari sulla qualità della vita in generale + test per valutare la mobilità degli AASS/forza muscolare.

Impegnarsi a collegarsi alle sedute di attività fisica concordate con l'istruttore nei tempi previsti.

CRITERI INCLUSIONE DELLO STUDIO (da verificare durante la chiamata):

- Diagnosi di paraplegia da almeno 5 anni
- Livello lesionale da T2 in giù
- Età 18-70
- Firma del consenso
- Attività locomotoria non esercitata
- Possibile standing passivo esercitato
- Possedere PC/tablet con connessione internet e webcam
- Certificato medico x attività fisica non agonistica (può farla il fisiatra alla prima valutazione)

CRITERI DI ESCLUSIONE RILEVANTI

- Pressione arteriosa non controllata minima >95 massima >160
- Svolgere attività fisica strutturata
- Problemi cardiaci importanti
- Lesioni cutanee ischi

PROGRAMMAZIONE 1 gruppo (5 persone):

- Prima valutazione: 23-25 settembre valutazione presso Montecatone
- START programma di attività fisica settimana del 7 ottobre 2024
- Seconda valutazione intermedia (6 settimana): 18-19 novembre
- Valutazione finale 9-10 gennaio 2025

Programma allenamento: 1 h di attività fisica x 2 volte alla settimana x 3 mesi + 30 minuti di attività in autonomia