

L'esperienza vissuta al Terminillo da 11 pazienti per iniziativa dell'Associazione Cuore Sano con i medici del S.Spirito e di Montagnaterapia

# Cardiopatici, si può andare in montagna a 2.000 metri

di Francesca Lumia\*

**C**hi ha detto che i cardiopatici non possono andare in montagna? Possono farlo, naturalmente con le dovute cautele. Lo dimostra l'esperimento condotto in estate dall'Associazione Cuore Sano in collaborazione con la Riabilitazione dell'Ospedale Santo Spirito e il gruppo di Montagnaterapia. Una volta (fino a non molto tempo fa) la terapia principale per il cardiopatico era: riposo assoluto a letto per settimane durante la fase acuta, poco movimento anche nella fase cronica. Da allora molte cose sono cambiate, molta acqua è passata sotto i ponti, nuovi sentieri sono stati percorsi, ed ecco allora che la domanda "Dottore, posso andare in montagna?" diventa legittima.

L'ambiente montano si caratterizza per l'ipossia, cioè la riduzione della pressione parziale di ossigeno o in altri termini la riduzione dell'ossigeno "fruibile" dal nostro organismo, la diminuzione della temperatura e dell'umidità dell'aria, l'aumento della ventilazione, l'aumento dell'irraggiamento per la diminuita densità dell'aria, caratteristiche che variano in maniera progressiva con l'aumentare della quota. Allora è fondamentale stabilire di quale montagna parliamo, a quale quota si intende andare. Per semplificare, parliamo di bassa quota entro i 1800 m., media quota tra i 1800 e i 3000 m., alta quota tra i

3000 e i 5500 m., altissima quota sopra i 5500 m.

Alle basse e medie quote la saturazione di ossigeno non subisce grosse variazioni, con modificazioni quindi trascurabili della ventilazione e della frequenza cardiaca e trascurabile è il carico di lavoro aggiuntivo. Oltre i 3000 m., invece, per mantenere un sufficiente apporto di ossigeno alle cellule, il cuore deve essere in grado di pompare quantità di sangue ade-

Ringraziamo Roberto Abolesci e Manuela Michetelli, autori delle fotografie che accompagnano i servizi sul Terminillo





La squadra medico-tecnica che ha assistito i cardiopatici nell'escursione al Terminillo. In ginocchio, da sinistra, l'infermiera Anna Romano, la fisioterapista Manuela Michetelli, il presidente del Club alpino di Rieti. In piedi, alle loro spalle e sempre da sinistra, lo psichiatra Paolo De Benedetto, la fisioterapista Clara Amari, l'infermiere Roberto Abolesci, la cardiologa Francesca Lumia, lo psicologo Giulio Scoppola e, con l'équipe, il paziente Bruno D'Ancona

guate alle maggiori esigenze dell'organismo.

Pertanto alle basse e medie quote i rischi per i cardiopatici non sembrano tanto legati all'ipossia quanto ad altri fattori, come il freddo intenso o situazioni di pericolo estremo che potrebbero provocare un eccessivo stimolo emotivo e quindi vanno evitate.

La domanda corretta è allora: tutti i cardiopatici possono andare in montagna? Dai lavori esistenti in letteratura, che riassumono alcune esperienze pilota effettuate su piccoli gruppi sia in Italia che all'estero, si può desumere che non esistono controindicazioni assolute allo svolgimento di esercizio fisico di intensità moderata in montagna, a bassa e media quota, per soggetti selezionati, con cardiopatia ischemica stabilizzata e recente valutazione clinica e funzionale favorevole. Nei soggetti ipertesi è possibile un incremento dei valori di pressione arteriosa nei primi giorni di permanenza in quota che può necessitare di un aggiustamento terapeutico.

Un aspetto rilevante è costituito anche dalla montagna come impegno mentale. Chi ha vissuto l'esperienza della malattia, e soprattutto di un evento acuto grave tale da mettere in

discussione la propria vita come è il caso di alcune persone che hanno avuto un infarto miocardico, rimane profondamente segnato da questa esperienza. L'attenzione è sempre rivolta – in maniera quasi ossessiva – alla malattia, al sé malato; c'è un'attenzione amplificata al sintomo, alla ricerca di qualsiasi piccola spia di un nuovo attacco, la paura di stare male di nuovo, di nuovi ricoveri ecc. . La montagna costituisce uno stimolo multisensoriale (visivo, olfattivo, propriocettivo...) avvolgente, coinvolgente, totalizzante e proprio per questo "distraente" rispetto alle proprie ossessioni, "ristorativo" rispetto alla fatica degli abituali percorsi mentali.

È da questi presupposti che è nato il progetto della "due giorni al Terminillo" che ha visto protagonisti undici pazienti ischemici di età compresa tra 59 e 78 anni, che svolgono un programma di riabilitazione cardiologica. Tutti avevano avuto un infarto miocardico o un'angina instabile, dieci di essi erano stati rivascolarizzati completamente o parzialmente con bypass o angioplastica, e sono stati sottoposti ad accertamenti clinici e strumentali prima della partenza che accertassero il grado di stabilità della

malattia. La funzione di pompa del cuore era in alcuni nei limiti della norma, in altri moderatamente compromessa: maggiore o pari al 40%. Durante i due giorni, che comprendevano un pernottamento a Pian de Valli (1600 m.), si sono svolte escursioni sul massiccio del Monte Terminillo raggiungendo la quota di 1900 m. I pazienti sono stati continuamente controllati con monitoraggio della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa e alcuni anche con holter (ECG dinamico delle 24 ore). I pazienti hanno reagito molto bene all'esper-

ienza, non vi sono stati problemi maggiori, un paziente durante l'escursione del primo giorno ha avuto un malessere per il quale è stato prontamente soccorso e assistito e tutto si è per fortuna risolto per il meglio. L'esperienza è stata sicuramente positiva, tale da giustificare l'insistenza con cui è stata sollecitata una sorta di "istituzionalizzazione" dell'iniziativa. Ritengo che la richiesta sia giusta e che vada accolta. Arrivederci all'anno prossimo.

*\*Dirigente medico Unità coronarica S.Spirito*

**P**er noi del Santo Spirito era la prima volta. A noi è sembrata un'esperienza bella e interessante: i pazienti hanno risposto con entusiasmo e hanno collaborato al meglio con noi operatori. Se l'obiettivo che ci eravamo proposti era il miglioramento della qualità della vita, questo ci sembra raggiunto, e dal punto di vista cardiologico l'attenta e scrupolosa monitorizzazione clinica ci ha permesso di lavorare in sicurezza e con efficacia. Visti i buoni risultati, ritengo che sia necessario ripetere questa importante esperienza, forse renderla un'appuntamento fisso e ripetuto durante primavera (per evitare il caldo) e primo autunno (per evitare le piogge), comunque farla conoscere e valorizzarla sempre più

*La fisioterapista conferma*

## Bisogna ripetere e valorizzare questa importante esperienza

*di Clara Amari\**

per fare in modo che molti altri pazienti possano provarne i benefici. Com'è stata preparata questa esperienza spiegano meglio cardiologa e psicologo. Posso dire che il protocollo di studio puntava a portare un gruppo

### I PARTECIPANTI ALLA ESPERIENZA SUL TERMINILLO

Sono stati undici (ingegneri e casalinghe, pensionati e ristoratori, rappresentanti e interpreti) i pazienti cardiopatici seguiti dai medici del Santo Spirito che hanno preso parte all'esperienza della conquista di "quota duemila" al monte Terminillo. Sono Paola Arduini (63 anni), Giuseppe Capocchia (59), Giampiero Cecchini (67), Bruno D'Ancona (72), Francesco Gasparoli (67), Enrica Mercuri (68), Giacomo Molinas (78), Maurizio Mastruzzi (66), Giancarlo Ottavi (63), Giuseppe Rotundi (71) e Giancarlo Velati (61)

di pazienti (selezionati) in montagna, a quota 2000, non solo per valutare la loro capacità funzionale ma soprattutto per non racchiudere la fase di recupero della salute psicofisica nell'ambito di una palestra ma estenderla ai luoghi di vita già frequentati prima della malattia cardiaca o, addirittura, ancora sconosciuti.

Uno degli elementi su cui il fisioterapista si basa nella valutazione dei casi che affronta sta nel paradosso (perfettamente giustificato) che la ridotta tolleranza allo sforzo, la presenza o anche soltanto la paura dell'insorgenza di sintomi quali l'affanno o l'angina costituiscono spesso motivo di ridu-

zione, di limitazione delle proprie esperienze. Frustrazioni da comprendere e sulle quali lavorare in positivo perché se la risposta a queste paure è inevitabilmente una richiesta d'aiuto, il progetto di "montagna-terapia" serve a superare quei "danni" post infarto come la caduta di stima di sé, il distacco dal gruppo sociale, l'aumento – come si è detto – delle insicurezze.

Ecco, su questo abbiamo lavorato, ciascuno per la propria parte di competenza, e tutti con soddisfazione: il miglior premio, e il migliore stimolo ad insistere.

*\*Fisioterapista del Servizio di riabilitazione cardiologica del S.Spirito*

## La testimonianza di un cardiopatico iperteso e bypassato

*Abbiamo chiesto ad uno degli undici pazienti che hanno preso parte all'esperienza del Terminillo di riferire le sue impressioni per i nostri lettori. Ecco la testimonianza di Maurizio Mastruzzi, 66 anni, infarto a giugno dell'anno scorso e rivascolarizzazione tre mesi dopo.*

Terminillo, Monte i Porcini quota 1982 m., è la meta del gruppo di pazienti e soci di "Cuore Sano" del Servizio di riabilitazione cardiologica dell'Ospedale di Santo Spirito di Roma. Così descritta quest'impresa appare ben poca cosa ma vista dalla parte da chi, come me, da molto tempo soffre d'ipertensione, culminata la scorsa estate in un infarto e con successivo quadruplice by pass, è un'impresa francamente fuori del normale che sfata tutti i pregiudizi sui cardiopatici.

L'infermiera professionale Anna Romano misura la pressione a Maurizio Mastruzzi durante una sosta della marcia verso le cime del Porcino



Infatti, per molti anni dopo un infarto, al cardiopatico era riservata una vita frustrante e noiosa, non solo di riposo e cure ma anche di divieti e di prudenze: in sostanza, attività fisica molto limitata e sempre con spada di Damocle delle recidive. Fortunatamente per me, dopo l'infarto e l'intervento chirurgico di rivascolarizzazione, ho cominciato a frequentare il Servizio di riabilitazione cardiologica del Santo Spirito dove, con stupore, ho scoperto che potevo condurre un treno di vita assolutamente normale e ho potuto constatare che la riabilitazione mi ha messo in condizione di pensare e vivere normalmente.

Tornando alla nostra "impresa-scalata", due parole (due, ma fondamentali) devono essere spese per l'ottima organizzazione della spedizione sia da punto di vista dell'assistenza medica, infermieristica e fisioterapia – siamo stati monitorati con continuità e in tutti i sensi – e sia su quella logistica, per la scelta mirata dei percorsi e per la paziente cura che di noi si sono prese anche le guide alpine. E sorvolo per pudore sulla pantagruelica cena dell'Hotel Togo di Terminillo.