

SCHEDA TECNICA DI PREPARAZIONE ALLA PROVA DA SFORZO

Modalità di preparazione

Prima di effettuare la Prova è importante seguire le seguenti norme comportamentali:

1. Non mangiare immediatamente prima della Prova (è concesso solo un piccolo spuntino 2-3 ore prima);
2. Non fumare da almeno 2 ore prima dell'inizio della Prova;
3. Non compiere sforzi muscolari di una certa importanza nelle ore precedenti la Prova;
4. Presentarsi muniti di pantaloncini, maglietta, scarpe da ginnastica e asciugamani;
5. Portare eventuali elettrocardiogrammi e/o accertamenti cardiologici eseguiti in precedenza.

Prima dell'esame il paziente è intervistato dal Medico Cardiologo che verifica l'assenza di situazioni che possano controindicare l'esecuzione della Prova e spiega all'atleta la modalità di conduzione della stessa richiedendo la **firma del "Consenso Informato"**, un documento che elenca indicazioni, modalità di esecuzione e possibili complicanze della prova da sforzo.

Come si esegue una Prova da sforzo?

All'atleta sono applicati sul torace gli elettrodi ECG (si utilizzano elettrodi adesivi) e viene registrato un elettrocardiogramma basale. L'atleta inizia poi lo sforzo fisico pedalando sulla cyclette (cicloergometro). Lo sforzo è progressivo e viene incrementato mediante aumento costante della resistenza opposta dai pedali del cicloergometro che a questo scopo è guidato da un computer. Si inizia da un basso carico di lavoro che viene progressivamente aumentato fino al raggiungimento di un determinato valore di frequenza cardiaca, calcolato dal Medico Cardiologo in base al sesso e all'età dell'atleta. La scelta della entità e della velocità di incremento dello sforzo vengono scelte dal medico nell'ambito di protocolli standardizzati, sulla base delle caratteristiche cliniche del soggetto. La prova ha una durata complessiva di circa 20 minuti durante i quali è sempre presente un Medico Cardiologo per mantenere sotto osservazione i parametri cardiaci. Durante l'esecuzione dell'esame, molta attenzione viene rivolta ai sintomi che il soggetto può avvertire (dolore toracico, capogiri, mancanza di fiato, debolezza eccessiva) e al loro rapporto con le eventuali variazioni dell'elettrocardiogramma e della pressione arteriosa.

La procedura può essere interrotta dal Medico Cardiologo in qualsiasi momento (esistono criteri clinici e strumentali di arresto standardizzati), ma anche su richiesta del soggetto.

Alla fine dell'esame l'apparecchio fornisce al Cardiologo una serie di importanti elementi clinici, elettrocardiografici e pressori, che aiutano il Medico ad inquadrare la situazione cardiaca in funzione dell'idoneità, o meno, all'attività sportiva per la quale l'atleta ha richiesto la visita.