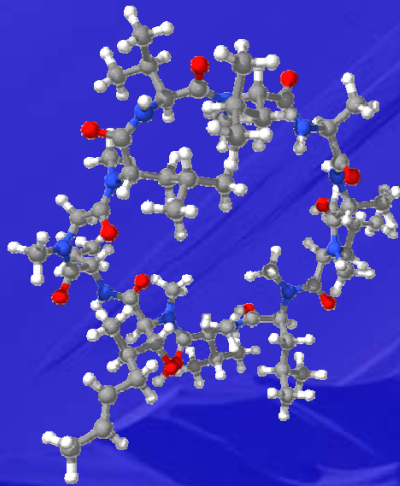


Delia Colombo

ITALIAN TRANSPLANT TREKKING

Lo Sport come Innovazione
Terapeutica e Miglioramento della
Qualità della Vita



Sport e Trapianti – Corvara 2 Luglio 2010

A person is seen from behind, hiking up a steep, rocky mountain trail. The person is wearing a dark long-sleeved shirt and shorts, and is using a trekking pole. The background shows a vast, mountainous landscape under a clear sky. The entire image has a blue color cast.

TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY

If we could provide to each one the correct amount of physical activity, not too much not too less, we should have found the right way to well being.

Hippocrates, 460-377 b.c

PHYSICAL ACTIVITY: A NEW DRUG

POST TRANSPLANT HEALTH ISSUES
are mainly related to immunosuppressors drugs

Cardiovascular Diseases

Diabetes

High Weight

Dislipidemy / Metabolic Syndrome

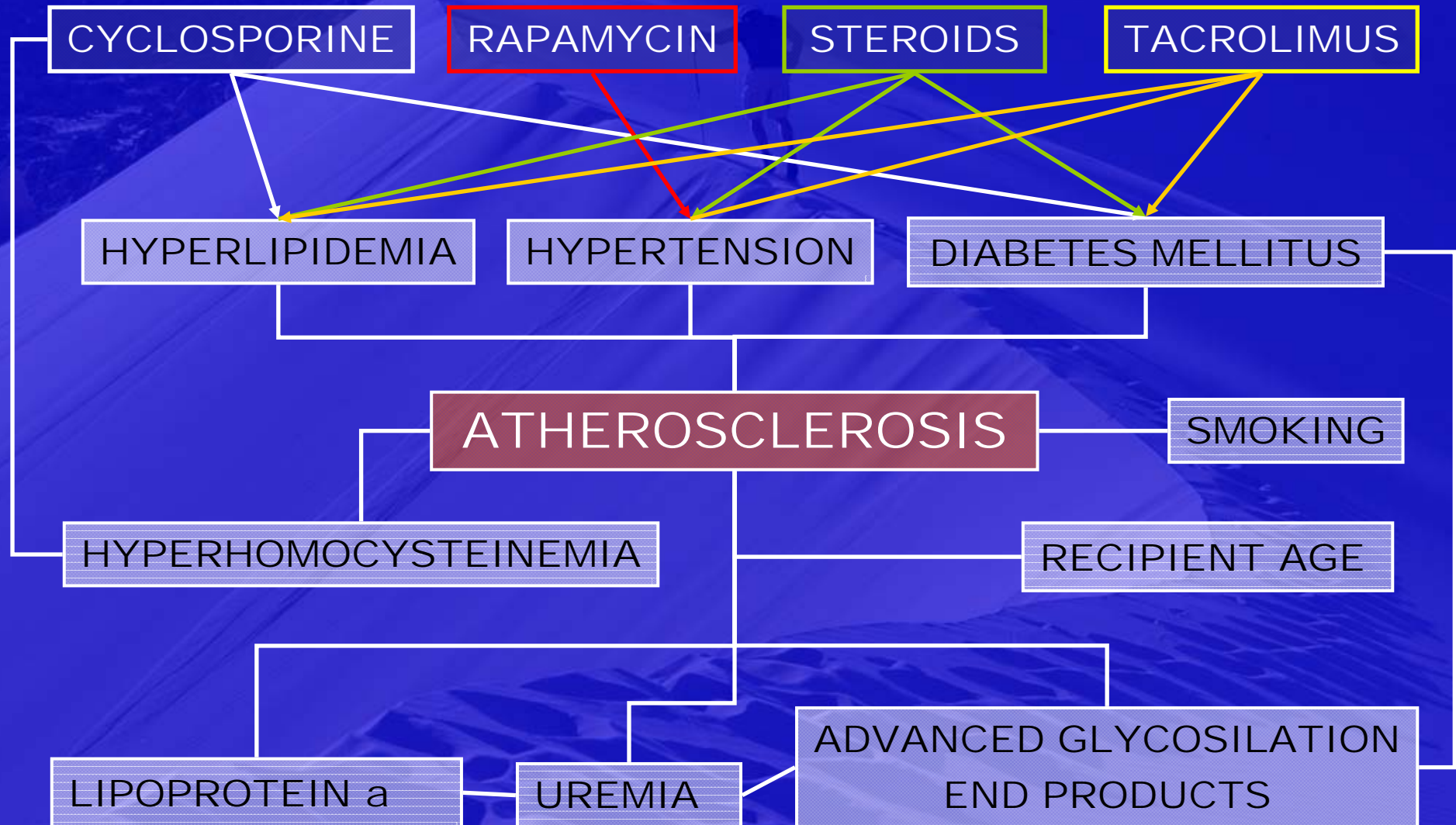
Osteoporosis / Osteoarticular Diseases

Infections

Neoplasmy

Graft Chronic Pathology

ATHEROSCLEROSIS IN KIDNEY TRANSPLANT



IMMUNOSUPPRESSION ISSUES

Acute Rejection

Sub Clinic Rejection

Chronic Rejection

Compliance

Inadequate Immunosuppression

ENHANCED RISK FACTORS

Marginal Kidney

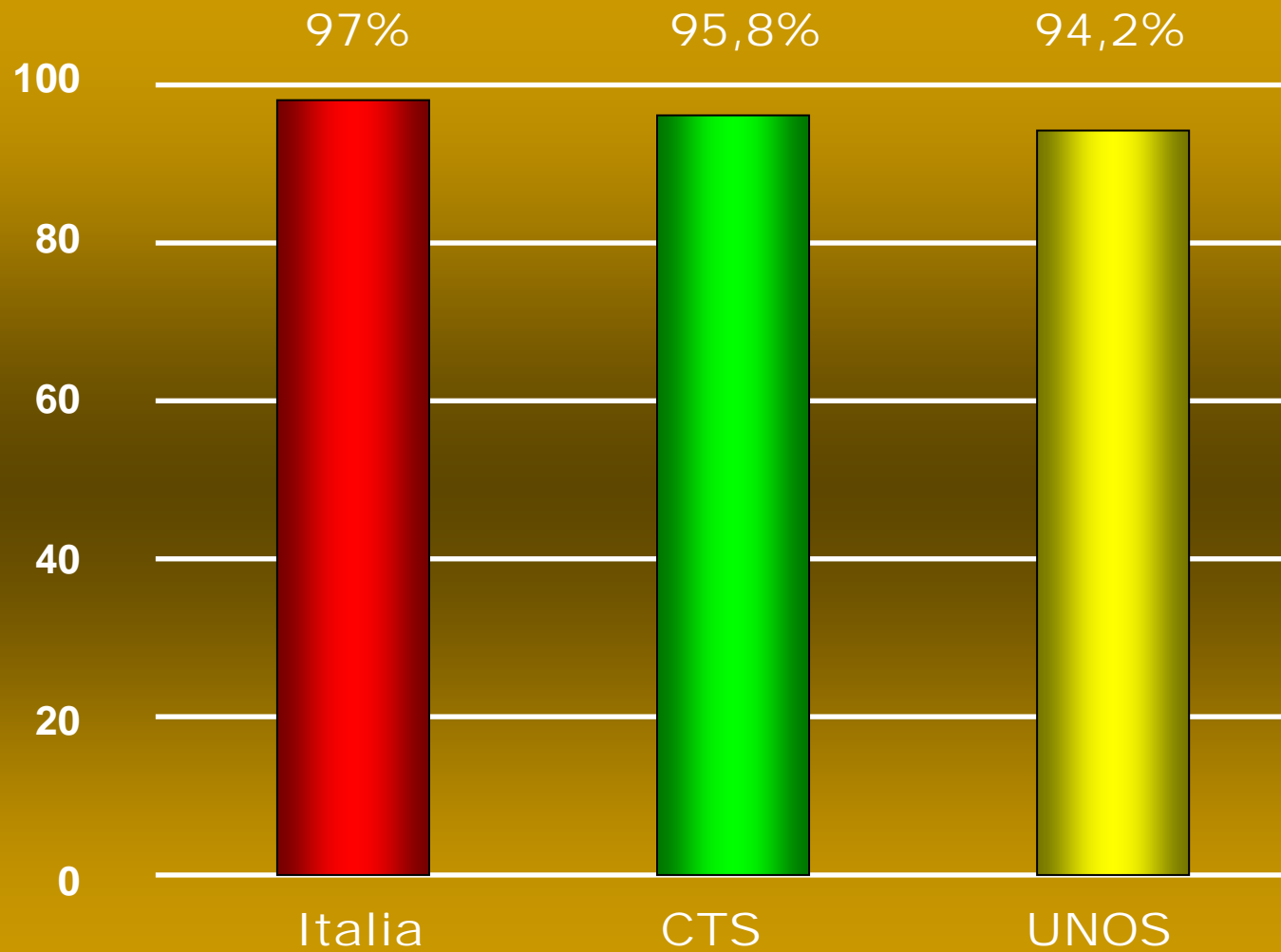
Ischemia Reperfusion injury

Nephrotoxic Drugs

Hypertension

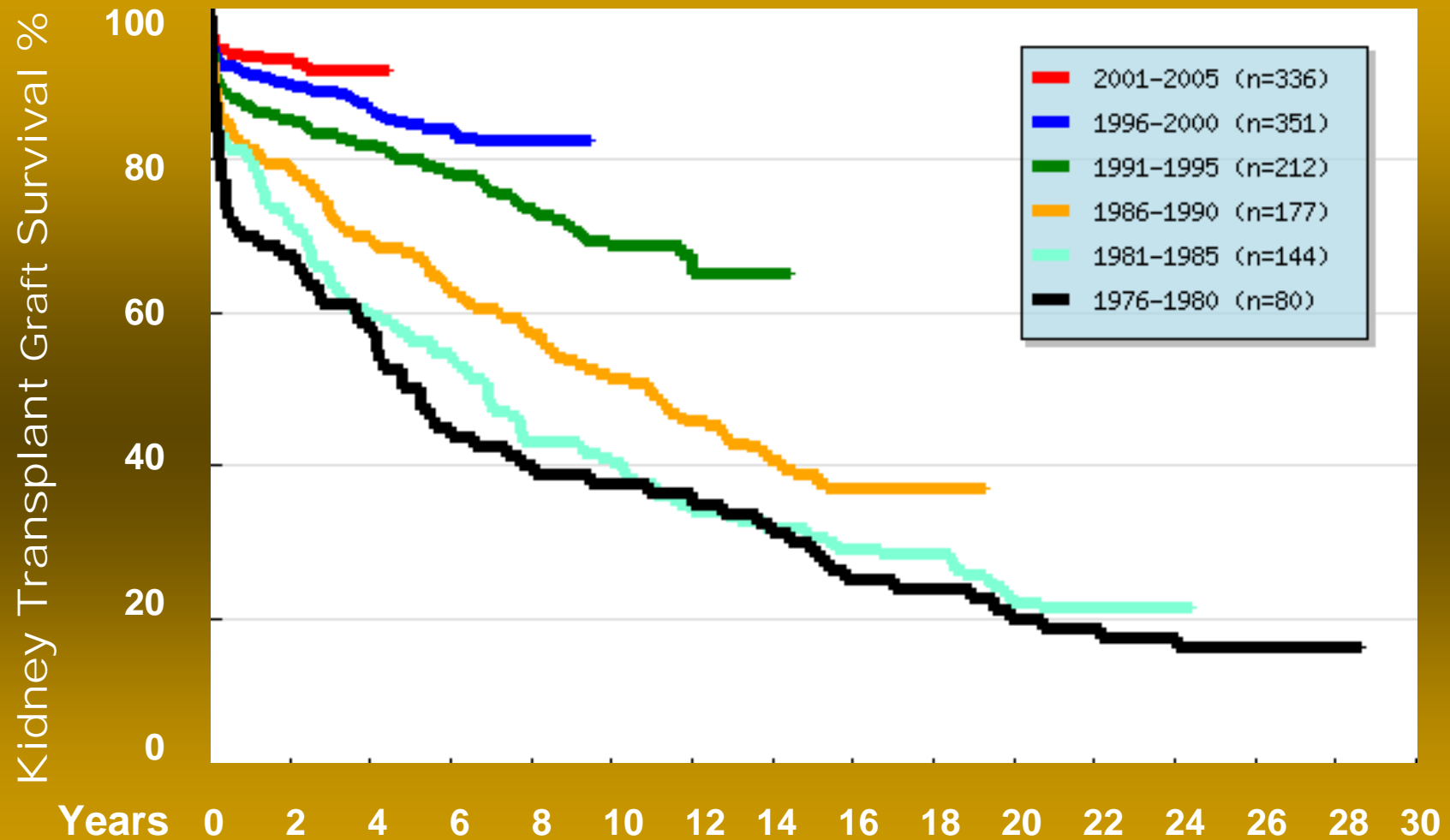
High Dosages

KIDNEY TRANSPLANT Pts SURVIVAL



KIDNEY TRANSPLANT GRAFT SURVIVAL

Centro Trapianti di Rene "Bologna S. Orsola" 1967-2007 – n. 1627



TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY

**I grandi progressi medico-scientifici
e la cultura della donazione
hanno permesso in questi anni di trasformare il
trapianto
da pratica clinica 'di frontiera'
a standard terapeutico.**

PHYSICAL ACTIVITY: A NEW DRUG

TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY

In questo contesto lo **sport e l'attività fisica** diventano una **importante terapia** nel post trapianto e testimoniano l'efficacia del trapianto stesso in termini di qualità di vita dei pazienti.

PHYSICAL ACTIVITY: A NEW DRUG

TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY

L'attività fisica presenta effetti positivi sui sani e sugli individui ammalati perchè:

Diminuisce il rischio della **mortalità cardiovascolare** in generale e della **mortalità da malattia coronarica**

Previene o ritarda l'insorgenza di **ipertensione** e diminuisce la pressione arteriosa nei pazienti ipertesi

È necessaria per mantenere la **normale forza muscolare**, le articolazioni e le strutture articolari

TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY

È essenziale per il normale **sviluppo scheletrico** e per mantenere il picco di massa ossea negli adolescenti

Negli anziani preserva **l'abilità di vivere indipendenti** e ridurre il rischio di cadute

Migliora i sintomi di **depressione ed ansietà** ed il mood

Migliora la **qualità della vita** e il **funzionamento fisico** nelle persone seriamente ammalate

TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY

Ci sono molte buone ragioni per raccomandare una regolare attività fisica nei trapiantati per:

Restaurare la **capacità fisica** dopo il decondizionamento del periodo pre-trapianto

Smuovere dall'**inattività** che colpisce molti pazienti

Ridurre l'alta prevalenza dei **rischi cardiovascolari** che possono essere modificati da una regolare attività fisica

Migliorare la **funzionalità fisica** dopo il trapianto

Ridurre od attenuare gli **effetti collaterali dei farmaci immunosoppressivi**

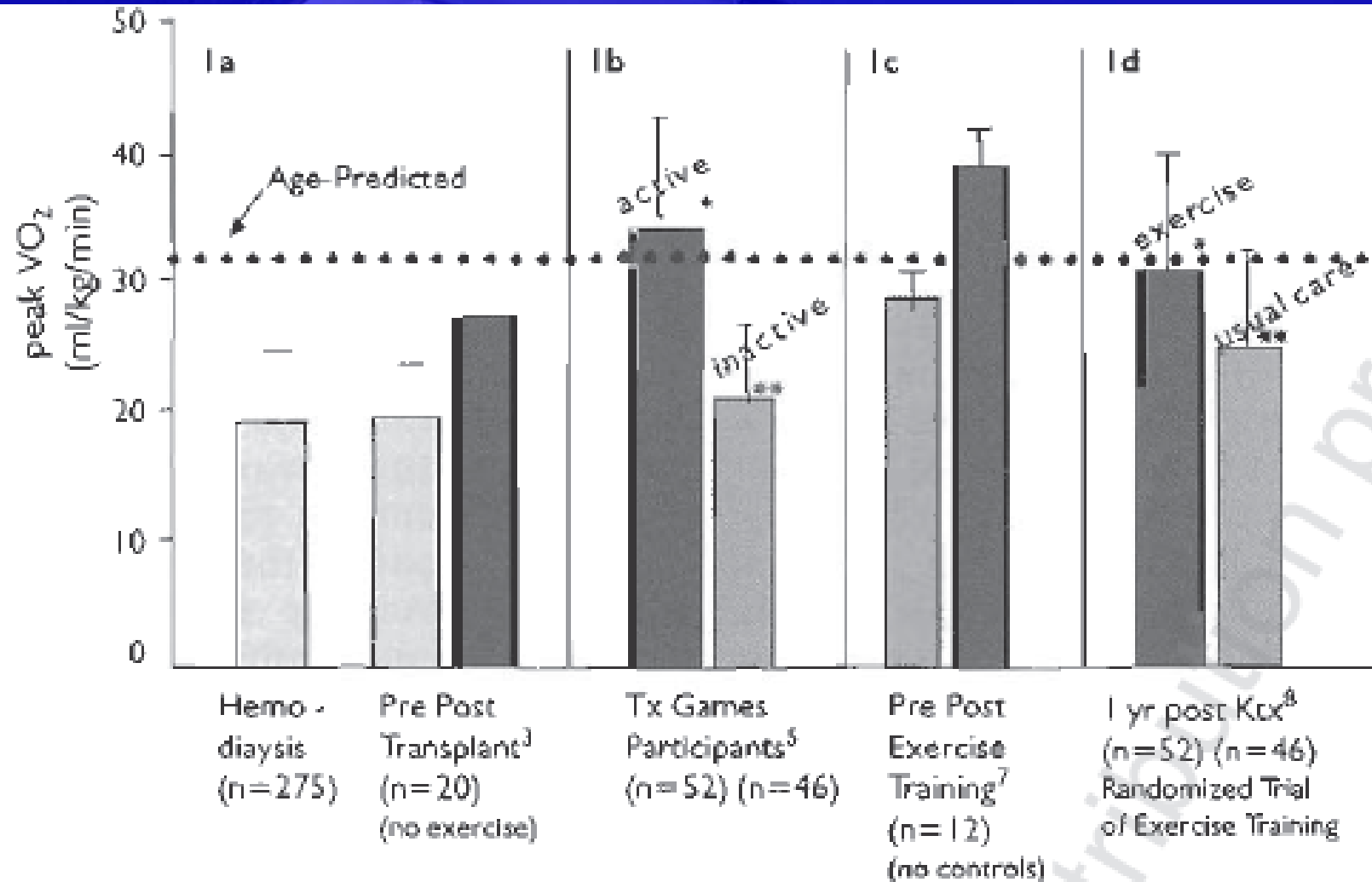
TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY

Exercise Following Organ Transplantation: A Critical Part of the Routine Post Transplant Care

Patrick Painter

ANNALS OF TRANSPLANTATION, Vol. 10, No. 4, 2005, pp. 28-30

TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY



TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY

Fattori che influenzano la bassa frequenza all'esercizio fisico:

La **credenza** da parte dei pazienti che l'esercizio fisico sia controproducente nelle loro condizioni

La **scarsa considerazione** dei benefici clinici da parte degli infermieri e dei medici sui benefici dell'attività fisica

La **scarsa disponibilità** di strutture deputate sistematicamente alla riabilitazione dei pazienti trapiantati subito dopo il trapianto

TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY

Physical Activity Patterns in Heart Transplant Women

Lorraine S. Evangelista, PhD, RN
Kathleen Dracup, DNSc, RN
Lynn Doering, DNSc, RN
Debra K. Moser, DNSc, RN
Jon Kobashigawa, MD

Evangelista et al. hanno evidenziato che le donne dopo il trapianto **rimangono sedentarie** soprattutto le anziane.

Le **donne giovani sono più attive**, e le donne con alti livelli di attività fisica presentano una **più alta QOL** e un **più alto livello di benessere fisico**.

TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY

National Institute of Health NIH Am J Kidney Dis. 2005 April

Ci sono delle evidenze importanti perchè l'attività fisica venga a far parte del **programma di riabilitazione** post trapianto.

Tutti i responsabili del servizio sanitario nazionale, **i pazienti, i medici e gli infermieri** hanno il dovere di promuovere e di incorporare l'esercizio fisico nella pratica quotidiana di gestione del paziente.

TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY

L'esercizio aerobico

è necessario per ridurre i rischi CVD, minimizzare l'osteoporosi e facilitare la perdita di peso.

L'esercizio anaerobico

è necessario per minimizzare la sarcopenia.

TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY

Per permettere questi cambiamenti si devono rivedere:

i **protocolli** post trapianto da parte dei medici;

i **comportamenti** dei pazienti;

e **le strutture** del sistema sanitario

Non ultimo

La **ricerca clinica e sperimentale** deve investigare l'impatto dell'esercizio sul graft e sul decorso dei pazienti

National Institute of Health NIH Am J Kidney Dis. 2005 April

TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY

**Da oltre 25 anni,
i trapianti sono parte integrante della storia di
Novartis,
che ha dato un contributo di primo piano al
progresso di quest'area,
alla quale dedica un forte impegno sia in termini
di ricerca che di attività a sostegno dei pazienti.**

PHYSICAL ACTIVITY: A NEW DRUG

TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY

In questo processo di evoluzione,

Novartis

ha associato il proprio nome non solo alla **ricerca** di **farmaci innovativi sempre più efficaci e 'mirati'** alle specifiche esigenze cliniche,

ma anche ad **attività e progetti per migliorare la qualità di vita di chi ha ricevuto un trapianto** e che rispondono al principio fondamentale

della centralità del paziente come persona.

TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY

**Proprio dalla vicinanza costante all'area
trapiantologica e
dalla lunga familiarità con il mondo dei pazienti,
degli specialisti e le loro esigenze,
è nata la partecipazione
all'Italian Transplant Trekking.**

TRANSPLANTS AND PHYSICAL ACTIVITY

Novartis

ha **pensato e contribuito** alla realizzazione del progetto, in collaborazione con il **CNT** ed **Isokinetic**

mettendo a disposizione risorse e know how con l'obiettivo

di prolungare e migliorare la qualità di vita e lo stato di salute dei trapiantati.

Italian Transplant Trekking

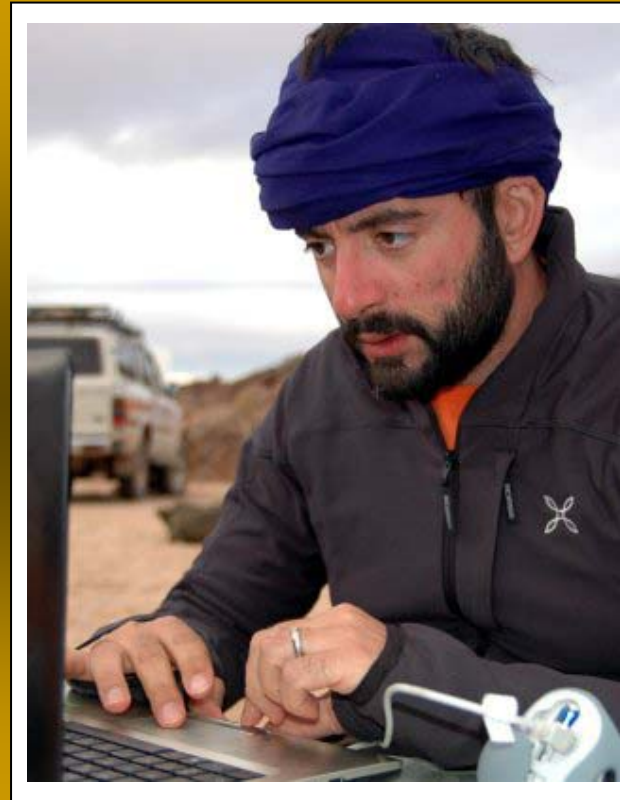
6 Kidney Transplanted Pts



Italian Transplant Trekking Trivia

6 Kidney Transplanted Pts

4 Medical Doctors



Italian Transplant Trekking Trivia

6 Kidney Transplanted Pts

4 Medical Doctors

1 Tuareg Guide + 2 European Guides



Italian Transplant Trekking Trivia

6 Kidney Transplanted Pts

4 Medical Doctors

1 Tuareg Guide + 2 European Guides

1 Cameraman & Photographer



Italian Transplant Trekking Trivia

6 Kidney Transplanted Pts

4 Medical Doctors

1 Tuareg Guide + 2 European Guides

1 Cameraman & Photographer

15 Camels and 4 Camel Drivers



Italian Transplant Trekking Trivia

6 Kidney Transplanted Pts

4 Medical Doctors

1 Tuareg Guide + 2 European Guides

1 Cameraman & Photographer

15 Camels and 4 Camel Drivers

120 Km Walking



Italian Transplant Trekking Trivia

6 Kidney Transplanted Pts

4 Medical Doctors

1 Tuareg Guide + 2 European Guides

1 Cameraman & Photographer

15 Camels and 4 Camel Drivers

120 Km Walking

10 days, 9 bivouac (no shower at all)



Italian Transplant Trekking Trivia

6 Kidney Transplanted Pts

4 Medical Doctors

1 Tuareg Guide + 2 European Guides

1 Cameraman & Photographer

15 Camels and 4 Camel Drivers

120 Km Walking

10 days, 9 bivouac (no shower at all)

Temperature excursion from 0°C to 30°C



Italian Transplant Trekking Trivia

6 Kidney Transplanted Pts

4 Medical Doctors

1 Tuareg Guide + 2 European Guides

1 Cameraman & Photographer

15 Camels and 4 Camel Drivers

120 Km Walking

10 days, 9 bivouac (no shower at all)

Temperature excursion from 0°C to 30°C

180 kg of drugs, full reanimation equipment,
1 *impedenziometer* (all carried by camels)

Italian Transplant Trekking Trivia



1 Montezuma Revenge + 5 Toe Blisters

IMPEDENTRIOMETRY RESULTS SHOW THAT Pts AND CONTROLS ARE SIMILAR

