

**Esercizio fisico nei BPCO:  
come, quanto, dove**

Maurizio Schiavon  
UO Medicina dello Sport e Attività Motorie  
Casa ai Colli  
Azienda ULSS 16 di Padova

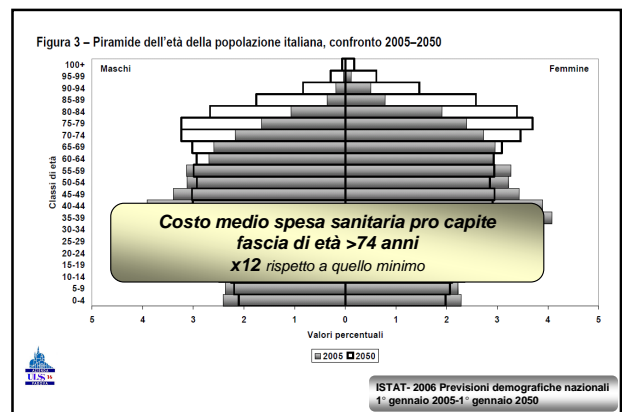
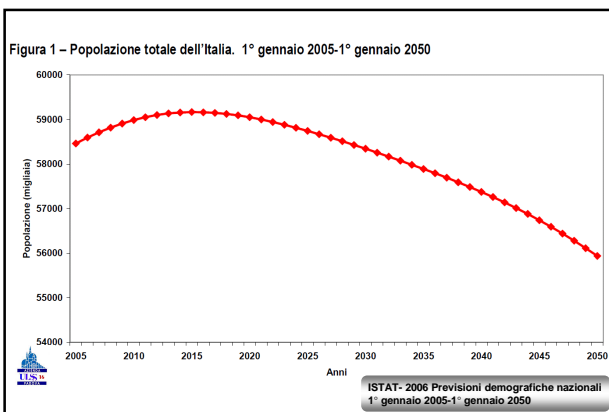
Asma, BPCO  
ed Esercizio Fisico

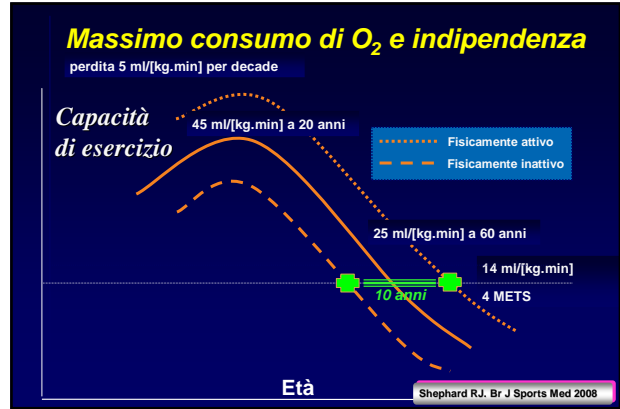
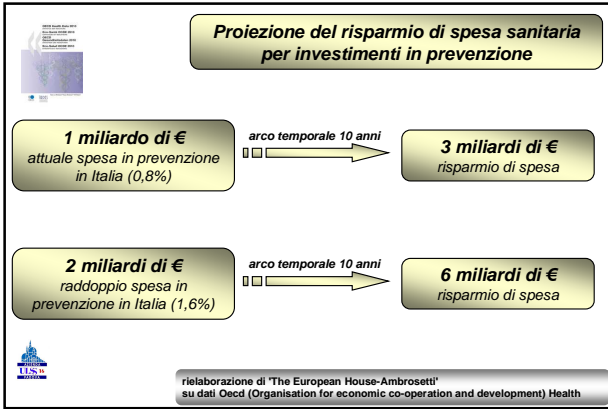
Ferrara,  
6 e 7 novembre 2015

**Esercizio fisico**

**BPCO**

**premessa**





**NO... NON SI TRATTA CERTO DI UN SUO RICOVERO URGENTE... BENSÌ DI UN INTERESSANTE ED INCORAGGIANTE ESPERIMENTO IN UNA STRUTTURA OSPEDALIERA ALL'AVANGUARDIA A LIVELLO INTERNAZIONALE NELLA CARDIOLOGIA E CARDIOCHIRURGIA INFANTILE, MA NON SOLO. FORSE SI ESAMINA L'ESERCITAZIONE NEL TAI CHI COME FORMA DI PREVENZIONE... COME TERAPIA... O COME ESERCITAZIONE RIABILITATIVA...?**

## "TAI CHI"... IN OSPEDALE?

Di: Dr. Giulio Socci

Questo è uno dei tanti articoli apparsi sui quotidiani locali della provincia di Massa, dopo la conferenza stampa del 17 ottobre, effettuata presso la struttura ospedaliera dell'OPA (Ospedale Pediatrico Apuano), sotto alle pendici massesi del Monte Omonei per presentare ai cittadini il primo di una lunga serie di eventi facenti parte di un progetto volto al tentativo di creare "l'ospedale ospitale", una struttura che apra le sue porte per partecipare alla vita quotidiana della comunità cittadina.

**Che cos'è l'O.P.A.?**

L'Ospedale Pediatrico Apuano - OPA "D. Pasquinucci" di Massa è una struttura specialistica dedicata alla diagnosi e alla terapia delle malattie del cuore e alla ricerca avanzata in questo settore.

- In particolare la struttura eroga attività di cardiologia pediatrica e per adulti e di cardiochirurgia neonatale, pediatrica e per adulti, oltre ad una attività ambulatoriale e di diagnostica per immagini specifica.
- I pazienti del reparto pediatrico hanno un'età compresa fra i pochi giorni ed i 14 anni di età e molti sono gli interventi effettuati su bambini prematuri per la correzione di gravi difetti cardiaci.
- Oltre ad essere centro di riferimento regionale per la cardiologia pediatrica, l'OPA costituisce un riferimento nazionale ed internazionale, per tale attività (molto sono i piccoli soccorsi di Paesi svizzeri) ospitati all'OPA, oltre 700 dal '97 ad oggi, provenienti in gran parte, dai Balcani e dal Nord Africa) e per le attività di formazione internazionale nell'ambito della cardiologia, cardiochirurgia e cardioblastesi.
- Da sostenere la consistente attività di emodinamica interventistica pediatrica, che prevede la correzione di alcune cardiopatie nel bambino e nel neonato senza ricorrere all'intervento chirurgico vero e proprio.
- L'OPA, infine, è sede di laboratori che svolgono attività di ricerca avanzata, in particolare nell'ambito della biologia cellulare, della genetica e delle cellule artificiali.

**Il Tai Chi Chuan adatto a tutti**  
**Le arti marziali arrivano all'OPA**

MASSA. L'Ospedale pediatrico Apuano apre al Tai Chi Chuan. Si chiama arte popolare con origini cinesi, ma è molto utile per il benessere fisico e spirituale. È un'attività che può essere praticata da tutti, anche dai bambini. È un'attività che può essere praticata in ospedale, come è stato fatto all'OPA. L'OPA ha infatti organizzato un corso di Tai Chi Chuan per i bambini e per gli adulti. Il corso è tenuto dal maestro Tai Chi Chuan, il Dott. Paolo Pirelli, che ha lavorato per anni all'OPA. Il corso è gratuito e aperto a tutti. Il Tai Chi Chuan è un'attività che può essere praticata in ospedale, come è stato fatto all'OPA. L'OPA ha infatti organizzato un corso di Tai Chi Chuan per i bambini e per gli adulti. Il corso è tenuto dal maestro Tai Chi Chuan, il Dott. Paolo Pirelli, che ha lavorato per anni all'OPA. Il corso è gratuito e aperto a tutti.



**CIRCOLO RICREATIVO AZIENDALE LAVORATORI**  
AZIENDA UNITA' LOCALE SOCIO SANITARIA 16  
C.S.S. Colli tel. 049.8214695  
orari di apertura mart - giov 11.00-13.00  
e-mail: csa@uis16@comune.padova.it

**Corsi di Viet Tai-Chi**  
presso il Complesso Socio Sanitario ai Colli



Per i dipendenti della sanità padovana e loro conoscenti riprendono presso il Complesso Socio Sanitario ai Colli, dopo il successo delle edizioni precedenti, i corsi di Viet Tai-Chi.

Il Viet Tai Chi (pronuncia viet ta ci), letteralmente "superata" "coltivare" "valore, energia" è un'antica arte marziale orientale che si è trasformata nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizio per la salute e il benessere: combina tecniche di respirazione diaframmatica e di rilassamento con posizioni che fluiscono armoniosamente l'una nell'altra, tramite movimenti lenti, gestuali ed equilibrati. Numerosi i benefici descritti in letteratura, con miglioramento di:

- Capacità aerobica
- Forza muscolare
- Flessibilità articolare
- Equilibrio
- Coordinazione
- Velocità di marcia
- Ritmo sonno-veglia
- Riduzione di cadute
- Riflessi e tempi di reazione
- Fitness e Wellfiness
- Qualità della vita

**CASA AI COLLI**

**MAYO CLINIC**

Search Mayo Clinic

Request an Appointment  
Find a Doctor  
Find a Job  
Give Now

Log in to Patient Account  
Translated Content

PATIENT CARE & HEALTH INFO | DEPARTMENTS & CENTERS | RESEARCH | EDUCATION | FOR MEDICAL PROFESSIONALS | PRODUCTS & SERVICES | GIVING TO MAYO CLINIC

**Mayo Clinic Ranked #1**  
in more specialties than any other hospital in the nation

1st Endocrinology	1st Gynecology	1st Pulmonology	2nd Ear, Nose & Throat
1st Gastroenterology & GI Surgery	1st Nephrology	1st Urology	2nd Orthopedics
1st Geriatrics	1st Neurology & Neurosurgery	2nd Cardiology & Cardiac Surgery	3rd Cancer

**Shorter hospital stays, fewer hospital admissions**

Chronic obstructive pulmonary disease is not a single disease but rather a group of lung diseases that blocks airflow as you exhale and makes it increasingly difficult to breathe. Emphysema and chronic asthmatic bronchitis are the two main conditions that make up COPD. Dr. Benzo's research in self-efficacy, mindfulness and meditation is helping patients find better ways to live with COPD.

In a Mayo Clinic study of patients with severe lung disease who underwent lung surgery, the patients who had self-efficacy training in mindfulness meditation before surgery reduced their hospital stay by three days (Lung Cancer, June 2011). Dr. Benzo's current multicenter study on this project was funded by the National Institutes of Health (NIH). A second NIH grant supports Dr. Benzo's study on hospital readmissions. Qualitative analysis from these ongoing studies suggests that his interventions might reduce hospital admissions by 20 percent for patients with COPD. The impact could be huge, not only for the individual but for national health care costs. Consider:

- Seventy percent of the cost of COPD is related to hospitalizations.
- COPD is typically a disease of older adults, and people are living longer.
- Mindfulness meditation training is low cost.
- Mindfulness meditation could be broadly applied to a wide variety of diseases and treatments.

In a recent study, Dr. Benzo evaluated 800 patients with COPD and showed that patient perception of their own health is the most important predictor of their hospital admissions (Respiration, 2010).

Health Information

Request an Appointment | Find a Doctor | Find a Job | Log in to Patient Account | Give to Mayo Clinic

Home | Healthy Lifestyle | Stress management | In-Depth | Tai chi: Discover the many possible health benefits

Enter search term here Search Basics and Conditions Symptoms Drugs and Supplements Tests and Procedures Healthy Lifestyle First Aid

**Stress management**

Basics In-Depth Multimedia Expert Answers Expert Blog Resources What's New

Share on Facebook Twitter LinkedIn Print | Reports

**Stress basics (10)**  
Stress symptoms: Effects on your body, feelings and behavior

**Tai chi: Discover the many possible health benefits**  
The ancient art of tai chi uses gentle flowing movements to reduce the stress of today's busy lifestyles and improve health. Find out how to get started.

Stress assessment: Rate your stress level

How to be happy: Tips for cultivating contentment

By Mayo Clinic staff

If you're looking for another way to reduce stress, consider tai chi (TIE-chee). Tai chi is sometimes described as "meditation in motion" because it

**DISCOVERY'S EDGE**  
MAYO CLINIC'S ONLINE RESEARCH MAGAZINE

Featured Stories Archives About Print Edition Web Feed

**MINDFULNESS: A NEW APPROACH TO REDUCE COPD HOSPITALIZATIONS**

Volume 8, Issue 1

**Summary**

A Mayo Clinic researcher is helping patients with chronic obstructive pulmonary disease breathe easier and reduce their hospital stays through traditional care combined with mindfulness.

**Physical Activity, Health Status and Risk of Hospitalization in Patients with Severe Chronic Obstructive Pulmonary Disease**

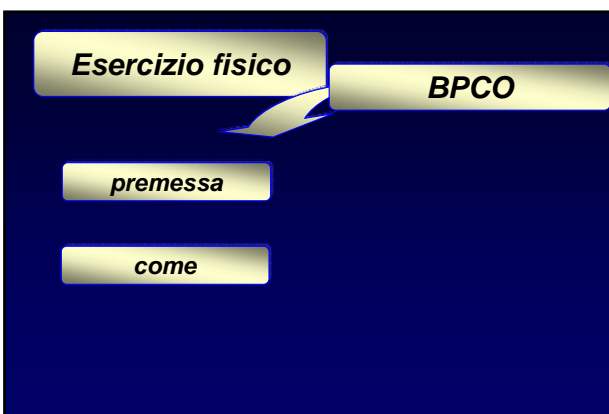
Roberto P. Bezares<sup>1</sup>, Chung-Chou H. Chang<sup>1,2</sup>, Max H. Lee<sup>1,3</sup>, Robert Kaplan<sup>4</sup>, Andrew Ries<sup>4</sup>, Fernando J. Martinez<sup>2</sup>, Robert Wise<sup>4</sup>, Barry Make<sup>1,2</sup>

**Table 2. Predictors of hospitalization based on multiple logistic regression<sup>1</sup>**

Predictor	Odds ratio	p value
Total lung capacity, % predicted (every 10% increase)	0.88 (0.78-0.99)	0.03
Self-reported time of ≥2 h of physical activity per week	0.60 (0.41-0.88)	0.01
Self-rated health status as fair or poor versus good, very good, or excellent (from SF-36 tool)	1.57 (1.10-2.23)	0.01
Self-reported anxiety (from quality of well-being tool)	1.75 (1.12-2.70)	0.01

95% CI are shown in parentheses.  
<sup>1</sup> The variables included in the multiple logistic regression model were the ones that were univariable significant at the 0.1 level or less (table 1). The area under the receiver operating characteristic curve for this model was 0.63.

Respiration  
Impact Factor: 2,593





**TAI CHI**

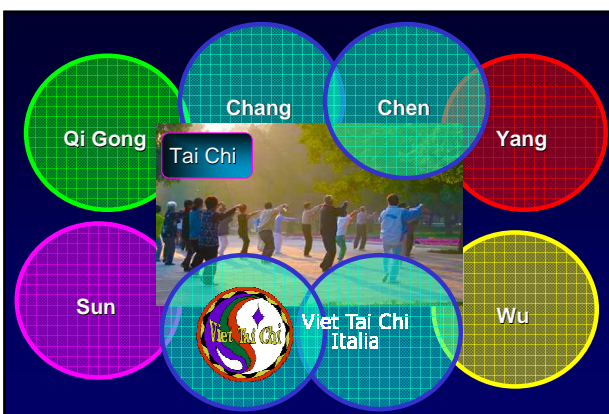
太极拳

Forma di arte marziale

Disciplina spirituale/religiosa

Disciplina fisica

- star bene
- fitness
- salute



Tai Chi  
3.0-4.0 METs

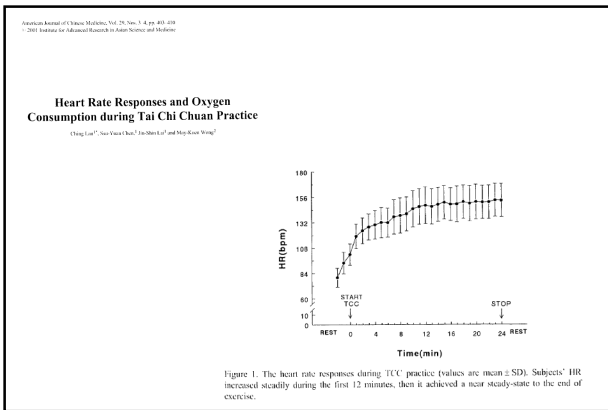
Kurland (Sports Med., Training and Rehab., 1992, Vol 3, p228)

Costo energetico  
1 MET = 3.5 mL • kg<sup>-1</sup> • min<sup>-1</sup> V<sub>O<sub>2</sub></sub>

Tai Chi  
4.0-5.0 METs donne  
5.0-6.0 METs uomini

Lan (Medicine & Science In Sports & Exercise, 1998)





Hindawi Publishing Corporation  
Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine  
Volume 2013, Article ID 502131, 17 pages  
http://dx.doi.org/10.1155/2013/502131

## Review Article

### Tai Chi Chuan in Medicine and Health Promotion

Ching Lan,<sup>1</sup> Ssu-Yuan Chen,<sup>1</sup> Jin-Shin Lai,<sup>1</sup> and Alice May-Kuen Wong<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Physical Medicine and Rehabilitation, National Taiwan University Hospital,  
<sup>2</sup> Chung-Shan South Road and National Taiwan University, College of Medicine, Taipei 100, Taiwan  
<sup>3</sup> Department of Physical Medicine and Rehabilitation, Chang-Gung Memorial Hospital and Department of Physical Therapy,  
Post-Graduate Institute of Rehabilitation Science, Chang-Gung University, Taoyuan 333, Taiwan

Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine  
Impact Factor 1.880

### 9. Tai Chi for Pulmonary Disease

Chan and colleagues [131] have evaluated the effectiveness of a 3-month Tai Chi Qigong (TCQ) program in patients with COPD. 206 patients with COPD were randomly assigned to three groups (TCQ, exercise, and control). Patients in the TCQ group participated in a TCQ program, including two 60-minute sessions each week for 3 months; patients in the exercise group participated in a supervised walking program with walking. After training, the TCQ group showed greater improvements in the symptom and activity domains. In addition, the forced vital capacity, forced expiratory volume in the first second, walking distance, and exacerbation rate were improved in the TCQ group [132].

In a pilot study conducted by Yeh and colleagues [133], 10 patients with moderate to severe COPD were randomized to 2 weeks of Tai Chi plus usual care or usual care alone. After training, there was significant improvement in Chronic Respiratory Questionnaire score in the Tai Chi group compared with the usual-care group. There were nonsignificant trends toward improvement in 6-minute walk distance, depression scale, and shortness of breath score.

In a recent study, Leung and colleagues [134] examined the effect of short-form Sun-style Tai Chi training in people with COPD. Forty-two participants were randomly allocated to Tai Chi or usual-care control group. Participants in the Tai Chi group trained twice weekly for 12 weeks, and the exercise intensity of Tai Chi was 53%  $\pm$  10% of maximum metabolic rate. Compared with the control, Tai Chi significantly increased endurance shuttle walk time, reduced medial-lateral body sway in semitandem stand, and increased total score on the Chronic Respiratory Disease Questionnaire.

[131] A. W. K. Chan, A. Lee, L. K. P. Suen, and W. W. S. Tam, "Effectiveness of a Tai chi Qigong program in promoting health-related quality of life and perceived social support in chronic obstructive pulmonary disease clients," *Quality of Life Research*, vol. 19, no. 8, pp. 653-664, 2010.

[132] A. W. K. Chan, A. Lee, L. K. P. Suen, and W. W. S. Tam, "Tai chi Qigong improves lung functions and activity tolerance in COPD clients: a single blind, randomized controlled trial," *Complementary Therapies in Medicine*, vol. 19, no. 1, pp. 3-11, 2011.

[133] G. Y. Yeh, D. H. Roberts, P. M. Wayne, R. B. Davis, M. T. Quilty, and R. S. Phillips, "Tai chi exercise for patients with chronic obstructive pulmonary disease: a pilot study," *Respiratory Care*, vol. 55, no. 11, pp. 1475-1482, 2010.

[134] R. W. Leung, Z. J. McKeough, M. J. Peters, and J. A. Allison, "Short-form Sun-style Tai Chi as an exercise training modality in people with COPD," *European Respiratory Journal*, vol. 41, no. 5, pp. 1051-1057, 2013.

Hindawi Publishing Corporation  
Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine  
Volume 2013, Article ID 502131, 17 pages  
http://dx.doi.org/10.1155/2013/502131

Downloaded from http://bjsm.bmj.com/ on September 26, 2015. Published by group.bmj.com

**BJSM Online First, published on September 17, 2015 as 10.1136/bjsports-2014-094388**  
Review systematic

## The effect of Tai Chi on four chronic conditions—cancer, osteoarthritis, heart failure and chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analyses

Yi-Wen Chen,<sup>1</sup> Michael A Hunt,<sup>1</sup> Kristin L Campbell,<sup>1</sup> Koitri Peill,<sup>2</sup> W Darlene Reid<sup>3</sup>

British Journal of Sports Medicine  
Impact factor 5.025

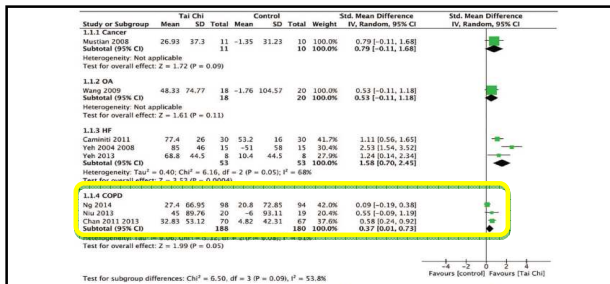


Figure 2 Forest plot for effects of Tai Chi on 6MWD (6MWD, 6-min walking distance; COPD, chronic obstructive pulmonary disease; HF, heart failure; OA, osteoarthritis).

**6min walking distance**

> COPD  
> p=0.05

**Walk test**

Six-minute walking distance (6MWD) test was performed in cancer, OA, HF and COPD studies (figure 2). Analyses by each chronic condition demonstrated a favourable effect of Tai Chi on 6MWD in HF (SMD=1.58; 95% CI 0.70 to 2.45;  $p=0.0004$ ) and COPD (SMD=0.57; 95% CI 0.01 to 0.73;  $p=0.05$ ) studies, and trends towards improvement in one cancer report ( $p=0.09$ ) and one OA ( $p=0.11$ ) report.

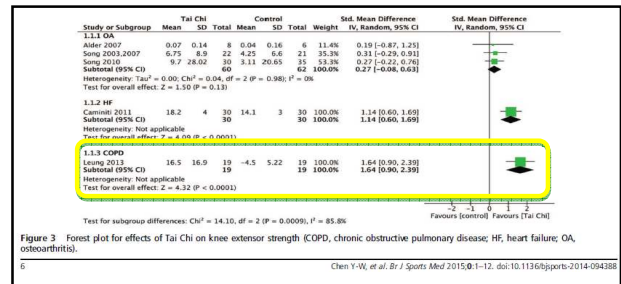


Figure 3 Forest plot for effects of Tai Chi on knee extensor strength (COPD, chronic obstructive pulmonary disease; HF, heart failure; OA, osteoarthritis).

**Muscle strength**

> COPD  
> p<0.00001

**Muscle strength**

Knee extensor strength was assessed in OA, HF and COPD studies (figure 3). The subgroup (each chronic condition) difference was significant ( $p=0.0009$ ); Tai Chi improved strength even more so than the comparison group in one HF study (SMD=1.14; 95% CI 0.60 to 1.69;  $p<0.0001$ ) and one COPD study (SMD=1.64; 95% CI 0.90 to 2.39;  $p<0.0001$ ), but it only showed a trend towards improvement in the OA studies ( $p=0.13$ ) (figure 3).

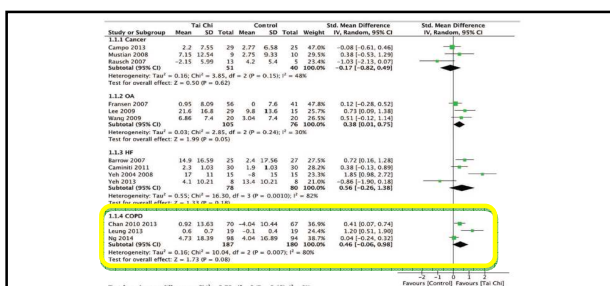


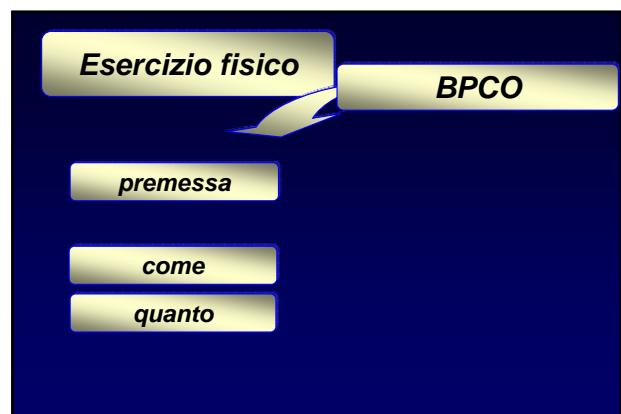
Figure 5 Forest plot for effects of Tai Chi on quality of life (COPD, chronic obstructive pulmonary disease; HF, heart failure; OA, osteoarthritis).

**Quality of life**

> COPD  
> p=0.18 trend miglioramento

**Quality of life**

Meta-analyses performed on each chronic condition showed a significant effect of Tai Chi in OA studies (SMD=0.38; 95% CI 0.01 to 0.75;  $p=0.05$ ), and an improving trend for COPD and HF studies ( $p=0.09$ ;  $p=0.18$ , respectively), whereas the cancer ( $p=0.62$ ) study did not provide evidence of Tai Chi improving quality of life more so than the comparison groups (figure 5).



Available online at [www.elsevier.com/locate/medsci](http://www.elsevier.com/locate/medsci)

ScienceDirect  
European Journal of Integrative Medicine

Original article  
Experiences and perceptions of the short-form Sun-style Tai Chi training in Caucasians with COPD

Regina Wai Man Leung<sup>a,b,c,d</sup>, Zoe Jane McKeough<sup>b</sup>, Matthew John Peters<sup>c</sup>, Jennifer Ailsley Allison<sup>d</sup>

<sup>a</sup>Department of Physiotherapy, Central Queensland University, Ipswich, Australia  
<sup>b</sup>Discipline of Physiotherapy, Clinical and Rehabilitation Science, Faculty of Health Sciences, University of South Australia  
<sup>c</sup>Department of Physiotherapy, Central Queensland University, Ipswich, Australia  
Received 11 July 2014; accepted in revised form 23 October 2014; accepted 28 November 2014

Table 1  
Baseline characteristics of study participants (n = 23).

Characteristics	Mean (SD)
Age (year)	74 (8)
Females (%)	43
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	28 (5)
FEV <sub>1</sub> (L)	1.3 (0.4)
FEV <sub>1</sub> (%) predicted	55 (16)
FVC (L)	2.8 (0.9)
FVC (%) predicted	98 (22)
FEV <sub>1</sub> /FVC (%)	46 (14)
TLC (%) predicted	105 (16)
FRC (%) predicted	125 (35)
RV (%) predicted	131 (38)
RV/TLC	0.5 (0.1)
D <sub>L</sub> CO (%) predicted	56 (17)

Data presented as mean (SD), unless otherwise stated. FEV<sub>1</sub>—forced expiratory volume in one second; FVC—forced vital capacity; TLC—total lung capacity; FRC—functional residual volume; RV—residual volume; D<sub>L</sub>CO—diffusion capacity of the lung for carbon monoxide; kg—kilogram; m—metres; L—litres.

European Journal of Integrative Medicine  
Impact Factor: 0.777

SSTC training program

- sessione di 1h x 2/settimana con istruttore
- a casa x5/settimana
- DVD e manuale
- 12 settimane

The survey included eight questions with two questions (Questions 3 and 4) consisting of five parts. Questions are listed in Table 2. Each question was associated with a visual analogue scale (VAS) of 100 mm [7] and participants were asked to place a mark on the line at the point which best described the answer to the question. The blinded assessor scored the survey by mean [17] Women ML Lower NRS. A critical review of visual analogue scales in the measurement of clinical phenomena. Res Nurs Health 1990;13:227–36.

Table 2  
Results of all survey questions (n = 23). A higher visual analogue score (VAS) indicates a better experience.

Tai Chi Survey	VAS score (mm), Mean (SD)	Positive anchor description
1. How enjoyable was your Sun-style Tai Chi exercise program	88 (10)	Enjoyable all the time
2. How hard was the Sun-style Tai chi exercise program to learn	71 (10)	Extremely easy
3. How helpful do you think the Tai Chi program was at improving		Extremely helpful
•Physical fitness	77 (20)	
•Flexibility	75 (20)	
•Balance	78 (10)	
•Shortness of breath during daily activities	69 (20)	
•Relaxation	79 (20)	
4. How hard were the following parts of the Tai chi program for you		Extremely easy
•Remembering the movements of Tai chi	55 (20)	
•Coordinating the Tai chi movements	62 (20)	
•Balancing during the Tai Chi movements	65 (20)	
•Coordinating your breathing and the Tai Chi movements	71 (20)	
•Doing your practice at home	70 (20)	
5. On average, how many times did you practise Sun-style Tai chi at home each week	79 (10)	Daily practice
6. How helpful did you find the DVD for home practice	88 (20)	Extremely helpful
7. How helpful did you find the Tai chi booklet for home practice	83 (20)	Extremely helpful
8. Would you like to continue Tai chi training as your regular exercise regime	83 (20)	Very likely

VAS—visual analogue scale; mm—millimetres; SD—standard deviation.

ARTICLE IN PRESS

Contemporary Clinical Trials xxx (2015) xxx–xxx

Contents lists available at ScienceDirect  
Contemporary Clinical Trials  
journal homepage: [www.elsevier.com/locate/conctrial](http://www.elsevier.com/locate/conctrial)

Long-term Exercise After Pulmonary Rehabilitation (LEAP): Design and rationale of a randomized controlled trial of Tai Chi

Marilyn L. Moy<sup>a,\*</sup>, Peter M. Wayne<sup>b,c</sup>, Daniel Litrownik<sup>d</sup>, Douglas Beach<sup>e</sup>, Elizabeth S. Klings<sup>f</sup>, Roger B. Davis<sup>g</sup>, Gloria Y. Yeh<sup>h</sup>

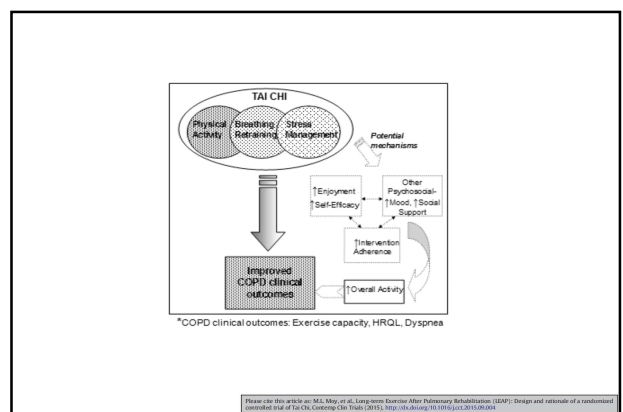
<sup>a</sup>Pulmonary and Critical Care Medicine Service, Department of Medicine, Veterans Administration Boston Healthcare System, Boston, MA, USA  
<sup>b</sup>Center for Integrative Medicine, Brigham and Women's Hospital and Harvard Medical School, Boston, MA, USA  
<sup>c</sup>Division of Geriatric Medicine, Brigham and Women's Hospital, Boston, MA, USA  
<sup>d</sup>Division of General Medicine and Primary Care, Department of Medicine, Beth Israel Deaconess Medical Center, Boston, MA, USA  
<sup>e</sup>Division of Pulmonary, Sleep and Critical Care Medicine, Department of Medicine, Beth Israel Deaconess Medical Center, Boston, MA, USA  
<sup>f</sup>The Pulmonary Center, Boston University School of Medicine, Boston, MA, USA

ARTICLE INFO

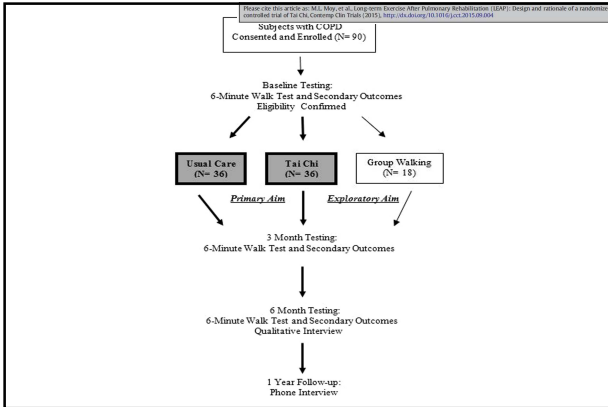
Article history:  
Received 16 June 2015  
Received in revised form 1 September 2015  
Accepted 3 September 2015  
Available online xxxxx

Keywords:  
Pulmonary rehabilitation  
Exercise  
Physical activity  
Mind–body therapies  
Chronic obstructive pulmonary disease

Contemporary Clinical Trials  
Impact Factor: 1.535

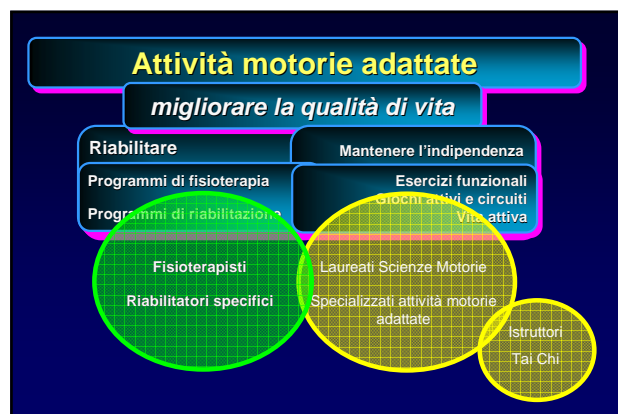






Please cite this article as: M.L. May, et al., Long-term Exercise After Pulmonary Rehabilitation (LEAP): Design and rationale of a randomised controlled trial of Tai Chi compared to Usual Care, *BMC Public Health* 2015, <http://dx.doi.org/10.1186/s12874-015-0818-4>

Order	Activities	Approximate Duration (minutes)
1-2	Check-in	2
	Tai Chi warm-up exercises (standing)	20
	Tai Chi preening and swinging	10
	Drumming the body	10
	Standing meditation	10
	Hip circles	10
	Tai Chi warm-up exercises (seated)	10
	Washing with Qi from the heavens	10
	Mandala stretching	10
	Lower extremities	10
	Upper extremities	10
	Spinal cord breathing	10
	Head and neck rotations	10
	Breathing exercises	5
	#1 Renewing the body with the breath	15
	Introduction to Tai Chi movement #1	15
	#1 Kicking the power	5
	Tai Chi cool-down exercises	5
	Self-massage and meridian tapping	15
	Washing with Qi from the heavens	10
	Tai Chi warm-up exercises	18
	Breathing exercises	10
	#1 Renewing the body with the breath	10
	#2 Mindful breathing	10
	#3 Tai Tern breathing	10
	Review and practice Tai Chi movement #1	5
	Learn and practice Tai Chi movements #2 and #3	20
	#2 Push and withdraw	10
	#3 Wave hands like clouds	10
	Tai Chi cool-down exercises	5
9-12	Check-in	2
	Tai Chi warm-up exercises	13
	Breathing exercises #1 to #4	10
	Review and practice Tai Chi movements #1 to #3	10
	Learn and practice Tai Chi movements #4 and #5	20
	#4 Grasp the Sparrow's tail	10
	#5 Close hands	10
	Tai Chi cool-down exercises	5
13-24	Check-in	2
	Tai Chi warm-up exercises	13
	Breathing exercises #1 to #4	15
	Practice Tai Chi movements #1 to #3	15
	Practice Tai Chi movements #4 and #5	10
	Tai Chi cool-down exercises	5




Azienda ULSS 16 - Casa ai Colli

**Attività di riabilitazione sanitaria**  
❖ cardiologica e fisiatrica

**Corsi di**  
❖ attività motorie adattate  
❖ di mantenimento  
❖ a carattere socio-sanitario

**Corsi di**  
❖ attività motoria per la terza età

in convenzione  
Settore Servizi Sociali  
Comune di Padova



**per soggetti affetti da osteoporosi, artrosi del rachide e degli arti**

Dal 2003

Nel 2014  
9 corsi per complessivi 119 partecipanti

35 partecipanti da Chirurgia Bariatrica dell'Azienda Ospedaliera di Padova, con sovraccarico osteo-articolare



**Strutturazione**

- ✓ Palestra Casa ai Colli - FKT
- ✓ 36 sedute in circa 3 mesi
- ✓ 3 sedute/settimana
- ✓ 1 ora/seduta
- ✓ 15-20 partecipanti per gruppo
- ✓ Costo del corso 74,00€
- ✓ Docente laureato Scienze Motorie
- ✓ Supervisione UO Medicina dello Sport

**per soggetti con patologie cardiovascolari in fase cronica stabilizzata**

Dal 2006

Nel 2014  
18 corsi per complessivi 258 partecipanti



**UO Medicina dello Sport e Attività Motorie**  
Casa ai Colli  
Azienda ULSS 16 di Padova






**Il SOLE in PALESTRA**  
Salute Oltre la Età



**Muoviti, la salute non ha età!**

Corso di Laurea in Scienze Motorie  
Corso di Laurea Specialistico in Attività Motoria Preventiva e Adattata  
Università di Padova

REGIONE VENETO  
AREA SANITA' DELLA PROVINCIA DI PADOVA

Prof. Ugo Schiavon  
ASCOM  
fisbe

[www.ilsolinpalestra.it](http://www.ilsolinpalestra.it)

**Rete con Palestre selezionate**

**ELENCO DELLE PALESTRE**

PALESTRA	INDIRIZZO	CITTA'	TEL.	MAIL
EMANUELE	VA OROD 132	RODOLA	049/880841	ilsol@ilsole.it
STEFANO	VA DE CARINI 2/A	SACCOCCHIO	049/8016423	ilsol@ilsole.it
NEW ENERGY	VA CASSE 82	MESTRINO	049/9003611	codivenergy@ilsole.it
SPORTIVE	CALDERA SCOCHE 186	RODOLA	049/561227	isport@ilsole.it
EMANUELE	VA REGA 88	VOCONZA	049/893555	ilsole@emane.it
ASTRO	VA FORNO 10	SENAZZA NO SENIO	049/768943	ilsole@astrolife.it
BODY LINE CENTER	VA RESE 2478	CONSELME	049/500091	bodylinecenter@ilsole.it
FITNESS FORMALEA	VA L. ADELFI 238	RODOLA	049/919483	fitnessformalea@ilsole.it
FORANI	VA SAVESI 120	RODOLA	049/8941195	diplom@comcombenesano.it
WELL CENTER	VA ANCONIANA	CAMPORASCONO	333/385303	comcom@ilsole.it
TRESCORE FITNESS	VA MARCONI 94/F	CADORECHE	049/887560	treSCORE@ilsole.it
BODY PLANET	VA REGA 14	FORTE SAN NICCOLO'	049/9502810	c_silg@planet@comcombenesano.it
METABOLICA	VA FERLA 3/F	MONTECCHI	347/5232987	ilsole@metabolo.net
REGALIS	VA CASARETA 166	CITADELLA	049/9402160	ilsole@regalidis.it
EVOLUTION	VA GELIS 80	ROVE DI SACCO	049/9784336	ilsole@evolutio.it
OMAZ BODY	VA REGA 16	ROVE DI SACCO	049/5842222	ilsole@omazbody.it
OMAZ	VA CASSE 37	SANT'ANDELO	049/7070064	ilsole@omazbody.it

Bur n. 48 del 15/05/2015

LEGGE REGIONALE 11 maggio 2015, n. 8  
Disposizioni generali in materia di attività motoria e sportiva.

**TITOLO IV - Salute, sicurezza e accessibilità allo sport**

**CAPO I - Palestra della Salute. Requisiti per la sicurezza. Sanzioni**

**Art. 21 - Palestra della Salute**

1. La Regione promuove l'esercizio fisico strutturato e adattato come strumento di prevenzione e terapia in persone affette da patologie croniche non trasmissibili, in condizioni cliniche stabili.

2. I programmi di esercizio fisico strutturato e adattato, di cui al comma 1, su prescrizione di personale medico adeguatamente formato, sono da svolgersi, sotto il controllo di un laureato magistrale in scienze motorie con indirizzo in attività motoria preventiva e adattata, nell'ambito di idonee strutture, pubbliche o private, dette "palestre della salute", riconosciute dalla Regione attraverso procedura di certificazione.

3. La Giunta Regionale determina i requisiti e il procedimento necessari per ottenere la certificazione di palestra della salute e definisce indirizzi per la prescrizione e la somministrazione dell'esercizio fisico di cui al comma 2.

**Art. 22 - Sicurezza nella pratica delle attività motorie e sportive**

1. Le attività motorie e sportive non finalizzate all'aggiornamento, comportanti il pagamento di corrispettivi a qualsiasi titolo, anche sotto forma di quota associativa, si svolgono in strutture riconosciute dalla Regione.

2. I programmi di attività proposti, sotto la responsabilità di un soggetto qualificato che ne supervisiona l'applicazione, in possesso di uno dei seguenti titoli:

a) diploma universitario rilasciato dall'Istituto superiore di educazione fisica (ISEF), di cui alla legge 7 febbraio 1958, n. 88 "Provvedimenti per l'educazione fisica" o titolo equivalente nell'ambito dell'Unione europea;

b) laurea in Scienze motorie di durata almeno triennale di cui al decreto legislativo 8 maggio 1998, n. 178 "Trasformazione degli Istituti superiori di educazione fisica e

**Corretti stili di vita.**  
**"La promozione dell'attività fisica: dalla raccomandazione alla prescrizione dell'esercizio fisico"**

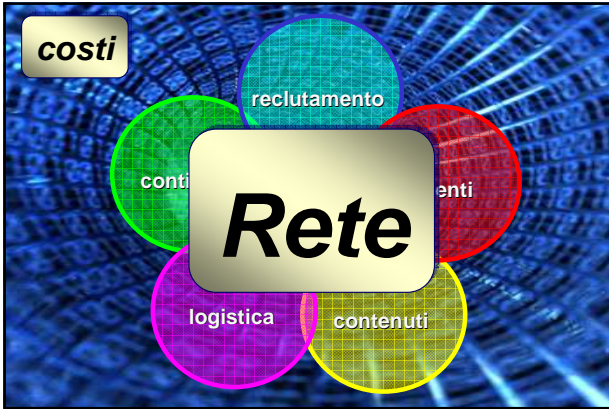
**Soggetti proponenti:** Aziende ULSS 4-7-9-13, Università degli Studi di Padova, Università degli Studi di Verona, SIMG.

**Destinatari:** medici di medicina generale, specialisti ambulatoriali, medici ospedalieri, laureati in Scienze Motorie (laurea triennale e magistrale), infermieri, psicologi clinici.

**Team lavorativo:**

- Garante del corso: Dr. Daniele Fozza, Dirigente Servizio Formazione e Aggiornamento
- Responsabile Scientifico: Dott. Patrizio Sarto (ULSS 9).
- Autori: Dott. Flavio Biondini (ULSS 4), Dr. Paolo Boldrin (ULSS 9), Dott. Giampiero Bonvicino (ULSS 12), Dott. Luigi Cagnoli (Responsabile Nazionale Area Prevenzione - SIMG), Prof. Attilio Carraro (Università di Padova), Prof. Andrea Ezzamel (Università degli Studi di Padova), Dott. Antonio Esposito (ULSS 16), Dott. Franco Giua (ULSS 13), Dott. Vincenzo Lambertini (ULSS 7), Prof.ssa Annunziata Lapolla (Università di Padova); Dott.ssa Federica Michieletto (Regione del Veneto), Dott.ssa Susanna Montanari (Azienda Ixos 20), Dott.ssa Donatella Novetti (ULSS 13), Prof. Carlo Reggiani (Università degli Studi di Padova), Dott. Patrizio Sarto (ULSS 9), Prof. Federico Schizza (Università degli Studi di Verona), Dott.ssa Pogliaghi (Università degli studi di Verona), Dott. Andrea Ronchi (ULSS 16), Dott.ssa Sara Rogazzo (ULSS 9), Dott.ssa Francesca Russo (Regione del Veneto), Dott. Maurizio Schiavon (ULSS 16), Dott. Valter Spiller (ASL 3 Genovese), Dott.ssa Nicole Tabacco (Università di Verona)
- Tutor disciplinari: [?]
- Esperto dei contenuti multimediali: Dott.ssa Sabina Trevisan (ULSS 9).
- Progettista di attività e-learning: Dott.ssa Lucia Ortolani (ULSS 9).
- Coordinatore delle riprese audiovisive: Referente all'interno dell'Azienda o Ditta esterna.

**Periodo di lavorazione:** Gennaio 2015 - Marzo 2015  
**Periodo erogazione:** Aprile 2015 - Dicembre 2015  
**Modalità erogazione corso:** Il corso viene erogato in modalità e-learning con supporto di tutoraggio.



A collage of images related to a nursing course. The top left shows a white marble statue of a man's head and shoulder. The top right shows a classroom with people seated at tables. The bottom left shows a graphic with silhouettes of people and the word "infermiere" in a green circle. The bottom right shows a group of people standing together, some holding certificates. Text includes "Università degli Studi di Padova", "Corso di perfezionamento Anno Accademico 2013-2014", "Il 'nursing', l'attività fisica e l'esercizio", "Dipartimento di Scienze Biomediche", "Cattedra di Medicina dello Sport e Attività Motorie", "Dipartimento di Scienze Infermieristiche", "Azienda ULSS 16 di Padova", and "CASA AI COLLI".

A collage of images showing people interacting with dogs in a park setting. The top left features logos for "REGIONE del VENETO", "ULSS 16", "cittasane", and "NEI PET Therapy". The main image shows a woman in a white vest and hat interacting with a dog. Below it are two smaller images: one of a woman petting a dog and another of a man petting a dog. Text includes "SEI ZAMPE A PASSEGGIO" and "la Pet-therapy per uno stile di vita salutare".

A collage of images showing a man walking a dog on a path. The top left features logos for "REGIONE del VENETO", "ULSS 16", "cittasane", and "NEI PET Therapy". The main image shows a man in a brown jacket walking a black and white dog on a leash along a paved path. Below it is a yellow box with the text "Camminare per vivere...bene". At the bottom, there are logos for "ULSS 16" and "UO Medicina dello Sport e Attività Motorie Casa ai Colli Azienda ULSS 16 di Padova".

**L'ATTIVITÀ MOTORIA NEI CENTRI SPORTIVI E NEI PARCHI CITTADINI**



**SUGGERIMENTI UTILI PER MANTENERSI IN FORMA NELL' ETÀ ADULTA**

+SPORT IN CITTÀ +SALUTE PER TUTTI

**A cura di:**  
Settore Servizi Sportivi  
Ferdinando Schiavon  
Fiorella Pasquetto  
Lucia Pagani

**Capo Settore**  
Vice Capo Settore  
Funzionario Culturale

**Tutti di:**  
Flavio Martinello - Responsabile A.S.D. GYMNASIUM  
Coordinatore servizio di promozione del benessere fisico della terza età - Comune di Padova - Settore Servizi Sociali  
- Attività Creative Terza Età  
Maurizio Schiavon  
Responsabile U.O. Centro Medicina dello Sport ed Attività Motorie  
Dipartimento Socio Sanitaria C06  
Azienda ULSS 16 Padova  
via dei Colli 4-35143 Padova  
tel. 049.8216001  
e-mail: maurizio.schiavon@sanita.padova.it

Per approfondimenti si rinvia ai testi:  
- Al museo di più, indicazioni per l'attività motoria di anziani sani senza controindicazioni. A cura dell'ULSS 16.  
- Ogni momento è buono per fare ginnastica, Comune di Padova, Servizi Sociali Ufficio Attività Creative Terza Età.  
Entrambe le pubblicazioni sono reperibili presso la Biblioteca dello Sport - Corso Garibaldi 41- 35121 Padova.

Siti di riferimento:  
www.crescereimpresa.org - www.sportsalute.org  
www.biblioteca dello sport.it - www.padovanet.it

Si ringrazia per la collaborazione il Settore Verde e il Settore Servizi Sociali

© Comune di Padova 2010

**PADOVA OGGI**

**Parco in onore di Margherita Hack Padova omaggia l'astrofisica**

Un'area verde titolata alla scienziata scomparsa il 29 giugno 2013. Lo spazio, in via Cossa a Padova, sarà attrezzato con strutture ginniche e ospiterà alberi, piante e un'aiuola detta "giardino dei profumi"

PO Redazione - 18 Aprile 2014



Una nuova area verde in Via Cossa, dedicata alla professoressa Margherita Hack, cittadina onoraria di Padova scomparsa il 29 giugno 2013. L'area in riva al ramo maestro del Piavegno diventa un'altra opportunità per godere degli spazi verdi in città. In futuro sarà realizzato anche un pontile per barche che salpurerà al piano degli stracchi, approvato dal consiglio comunale. Il parco, oltre a piazzole con attrezzature ginniche, ospita grandi alberi e giovani esemplari di aceri campestri, carpini, massini, magnolie, nonché una grande aiuola chiamata "giardino dei profumi", che sprigiona di stagione in stagione gli aromi della salvia, del rosmarino e della lavanda.

**L'INAUGURAZIONE.** L'inaugurazione sabato 19 aprile alle 11 in via Cossa. Saranno presenti il sindaco reggente e l'assessore al Verde. L'associazione Ginnasium con i suoi soci presenterà una dimostrazione dell'utilizzo delle attrezzature per l'attività motoria e alcuni esperti del Planetario di Padova inviteranno ad osservare il sole con strumenti



tel. 049 821.6001

maurizio.schiavon@sanita.padova.it

**UO Medicina dello Sport e Attività Motorie**  
Casa ai Colli  
Azienda ULSS 16 di Padova



SIP Sport  
Settore Salute e Prevenzione ASL Sordani