GRUPPO ITALIANO INFERMIERI DI AREA CARDIOVASCOLARE GITIC

NEWSLETTER GITIC

La formazione
Il Gitic si mette in gioco per la formazione dei professionisti e la salvaguardia della popolazione

Vol. IV No. 3 Gruppo ITaliano Infermieri di area Cardiovascolare Ottobre, 2026

IL RUOLO INFERMIERISTICO NELLA PROMOZIONE DELL'EXERGAME PER LA PERSONA CON INSUFFICIENZA CARDIACA: UNA REVISIONE DELLA LETTERATURA

Stefania Modena Infermiera dell'ospedale Santa Chiara di Trento
Lorenzo Furcieri Tutor Corso di Laurea Infermieristica Università degli Studi di Milano – Sezione Rho
Stefania Tinti Tutor Corso di Laurea Infermieristica Università degli Studi di Milano – Sezione Rho
Elisabetta Zanini Tutor Corso di Laurea Infermieristica Università degli Studi di Milano – Sezione Rho
Annalisa Alberti Direttore Didattico Corso di Laurea Infermieristica Università degli Studi di Milano – Sezione Rho
Alessia Trenta Infermiera Ricercatrice, Centro Cardiologico Monzino

Introduzione

L'insufficienza cardiaca (IC) è una condizione clinica in cui anomalie strutturali o funzionali del cuore ne compromettono la capacità di garantire un'adeguata gittata cardiaca o causano un aumento delle pressioni intracardiache, sia a riposo sia sotto sforzo. Ciò determina la comparsa dei sintomi tipici della patologia, come dispnea, edema periferico e astenia, rendendo fondamentale l'individuazione delle cause eziologiche per impostare un trattamento mirato (McDonagh et al., 2021). L'IC in Italia rappresenta la terza causa di ricovero in ospedale e la prima nelle persone con età superiore ai 65 anni.

Per questi pazienti, le linee guida raccomandano una riabilitazione cardiaca basata sull'esercizio fisico, in quanto essa contribuisce a migliorare sia la capacità di movimento che la qualità di vita (McDonagh et al., 2021). La gestione dell'IC richiede un monitoraggio costante dei sintomi, un'aderenza rigorosa alla terapia farmacologica, modifiche della dieta e dello stile di vita, oltre a una partecipazione regolare a programmi di esercizio fisico (Ravani et al 2024).

Sebbene la riabilitazione cardiaca si sia dimostrata efficace nel migliorare i sintomi, prevenire le complicanze e ridurre l'utilizzo dei servizi sanitari, solo una percentuale tra il 14% al 30% dei pazienti partecipa a questi programmi, rendendo evidente la necessità di un cambiamento di gestione (Ravani et al 2024). In questo contesto una strategia emergente per contrastare lo stile di vita sedentario è rappresentata dall'exergame, termine che deriva dalla fusione di "exercise" (esercizio) e "gaming" (gioco). Gli exergame promuovono l'aumento del dispendio energetico, un miglioramento nella funzione motoria, nell'equilibrio e nella funzione cognitiva, e la riduzione di sintomi depressivi. Inoltre, favoriscono un elevato livello di divertimento e rafforzano le relazioni familiari, senza peggiorare i sintomi dell'IC (Jaarasma et al 2015).

Scopo: Compendiare la letteratura al fine di esaminare quali siano in benefici fisiologici, psicologici e sociali dell'exergame negli assistiti con IC. Lo studio si propone inoltre di comprendere come la figura dell'infermiere possa essere centrale nel promuovere, educare e monitorare l'utilizzo di questa modalità di riabilitazione

Metodi: È stata condotta una revisione della letteratura consultando le principali banche dati (CINAHL, PubMed, Embase, PEDro, Ilisi, Embase, Web of Science e Scopus) utilizzando il metodo PIO (Patient, Intervention, Outcome). Sono stati inclusi unicamente gli studi in lingua italiana o inglese con full text disponibile pubblicati negli ultimi quindici anni e riguardanti l'exergame negli assistiti con IC.

Risultati: Dall'analisi dei 17 articoli inclusi in questa revisione narrativa sono emerse le seguenti tematiche relative all'oggetto di studio:

Benefici dell'utilizzo degli exergame nei pazienti affetti da insufficienza cardiaca.

L'exergame favorisce il miglioramento della mobilità articolare, della coordinazione e dell'equilibrio, grazie ai movimenti richiesti dai giochi che stimolano sia la forza muscolare sia l'abilità motoria generale. Questo metodo non solo migliora la resistenza fisica, ma contribuisce anche al rafforzamento del muscolo cardiaco, promuovendo un esercizio sicuro e graduale che può essere utile nella riabilitazione cardiaca e nella gestione dei pazienti affetti da IC (Klompstra et al., 2023). Sono stati individuati anche benefici psicologici, con una riduzione dei sintomi depressivi, un miglioramento della qualità della vita e un incremento del senso di autonomia. I partecipanti hanno riportato una maggiore fiducia nelle proprie capacità motorie, una riduzione dell'ansia legata allo svolgimento dell'attività fisica e un rafforzamento dell'autostima (Klompstra et al., 2014). Oltre ai benefici fisici e psicologici, l'exergame favorisce un maggior senso di relazione e connessione con i membri della famiglia. Questa interazione sociale permette infatti ai pazienti di sentirsi coinvolti nelle attività familiari, migliorando il benessere emotivo e motivando ulteriormente la partecipazione al programma di riabilitazione (Moonaghi et al., 2023).



GRUPPO ITALIANO INFERMIERI DI AREA CARDIOVASCOLARE GITIC

NEWSLETTER GITIC

La formazione
Il Gitic si mette in gioco per la formazione dei professionisti e la salvaguardia della popolazione

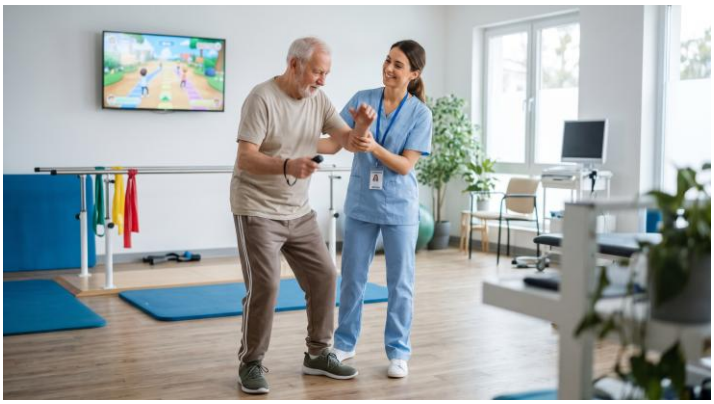
Vol. IV No. 3 Gruppo ITaliano Infermieri di area Cardiovascolare Ottobre, 2026

Il ruolo dell'infermiere nella pratica dell'exergame per la riabilitazione cardiaca.

Nella pratica infermieristica è stata introdotta la tele-riabilitazione, ossia un programma di riabilitazione erogata mediante strumenti digitali al domicilio come gli exergame. Gli infermieri valutano inizialmente l'idoneità del paziente, i fattori di rischio, lo stato psicologico e l'aderenza terapeutica al fine di verificare l'idoneità al programma. Gli infermieri aiutano nella pianificazione e nella personalizzazione del percorso. Erogano educazione sanitaria su uso dei dispositivi, corretta esecuzione degli esercizi e precauzioni. Infine, garantiscono un supporto e un monitoraggio continui durante il follow-up tramite telefonate, videochiamate o visite in presenza (Ruan et al., 2023)

Ostacoli e fattori che influenzano l'adesione agli exergame.

Gli ostacoli nell'uso degli exergame includono la monotonia dei giochi, le difficoltà tecniche (regole, comandi, avvio e mancanza di supporto immediato), i vincoli dello spazio domestico e la gestione del tempo (Ravani et al., 2024). È stato inoltre rilevato un certo disprezzo nei confronti di alcuni giochi e un'auto frustrazione legata alla difficoltà nel coordinare i movimenti oculo-manuali e nella precisione dei movimenti stessi. Il fallimento nell'eseguire correttamente i movimenti rappresenta una sfida significativa nell'exergame, ma questa difficoltà ha contribuito a ridurre il livello di divertimento. Inoltre, è stato osservato come i partecipanti privi di supporto familiare tendono a mostrare una motivazione minore nel praticare gli esercizi (Cacciata et al., 2022).



I costi della riabilitazione cardiaca mediante l'uso degli exergame.

Gli exergame a domicilio sono una strategia economicamente vantaggiosa: con un costo medio di circa 287 euro a paziente, risultano nettamente più economici della riabilitazione tradizionale in struttura (compresa tra 2.395 e 3.446 euro). Oltre al risparmio, consentono di svolgere l'attività a casa evitando spostamenti complessi, facilitando così l'adesione e l'implementazione del percorso, specialmente nei pazienti motivati e con adeguate capacità funzionali (Klompstra et al., 2023).

Conclusioni: La presente revisione della letteratura evidenzia l'exergame come una strategia innovativa, sicura ed economicamente sostenibile per la riabilitazione cardiaca domiciliare nell'insufficienza cardiaca (IC). Esso offre benefici sia fisici (miglioramento di capacità funzionale, equilibrio, coordinazione e resistenza) sia psicosociali, aumentando motivazione e autostima, riducendo i sintomi depressivi e coinvolgendo i familiari.

L'infermiere svolge un ruolo centrale attraverso valutazione iniziale, personalizzazione, educazione terapeutica e supporto continuo, aiutando a superare le barriere logistiche della riabilitazione tradizionale. Sebbene l'adesione sia influenzata da fattori clinici, cognitivi e tecnologici, l'integrazione degli exergame tramite un'assistenza infermieristica personalizzata rappresenta un'alternativa efficace e a basso costo.

PAROLE CHIAVE: "Exergam*", "Hearth Failure", "Gaming Platform", "Exercity capacity", "Sport", "Adherence", "Serious game".