



# Competenze e strumenti per gestire ed accompagnare i Gruppi di Cammino





# **Introduzione**

Promuovere la salute e l'attività fisica richiede un importante lavoro di squadra e d'integrazione tra servizi sanitari, sociali, culturali e ricreativi. Gli studi di letteratura hanno dimostrato che ***l'attività fisica fa bene alla salute e al benessere di tutti e a ogni età.***

Nonostante questo, l'inattività fisica è un comportamento ancora troppo presente nelle giornate degli italiani.

I Gruppi di Cammino (GdC) rappresentano un'importante opportunità di salute e di socializzazione per le comunità locali, grazie alle loro caratteristiche di spontaneità, semplicità, adattabilità ed economicità.

Questo opuscolo è stato pensato sia per fornire informazioni sugli aspetti generali di organizzazione e coordinamento dell'iniziativa, sia per spiegare i compiti e i requisiti necessari per diventare conduttori volontari del gruppo o capo passeggiata (CP).

## **Cos'è un Gruppo di Cammino?**

Un GdC è un gruppo di persone che si ritrova regolarmente, almeno una volta a settimana, per svolgere dell'attività motoria, guidato da capi passeggiata appositamente formati.

## **Chi può partecipare a un Gruppo di Cammino?**

Qualunque persona in condizioni di buona salute o con un buon controllo della propria malattia. Lo svolgimento regolare di attività motoria ha un valore preventivo per tutti ma è particolarmente indicato per chi è diabetico, in sovrappeso, dislipidico, iperteso.

Camminare fa bene a tutti, giovani, adulti e anziani, condizioni fisiche permettendo.



## Come funziona un Gruppo di Cammino?

Il GdC deve essere **libero** e **gratuito**, allegro e non troppo formale. Ogni gruppo decide il proprio percorso in base alle preferenze dei partecipanti, sceglie il luogo di ritrovo, la cadenza e l'orario degli incontri tenendo conto della sicurezza dell'itinerario (presenza di sedute lungo il tragitto, terreno non impervio, ecc) e della stagione. Durante il cammino ogni persona stabilisce liberamente, in base alle proprie attitudini, la lunghezza del proprio tragitto e la velocità di percorrenza.

## Chi è il Capo Passeggiata?

Il Capo Passeggiata del GdC rappresenta un punto di riferimento: è il conduttore, colui che guida il gruppo, conosce il percorso, contribuisce a organizzare il calendario degli incontri, accoglie i partecipanti e supervisiona la passeggiata. Altro importante compito è quello di creare un'atmosfera positiva, di fiducia e attenzione reciproca all'interno del gruppo.

# I 10 benefici del camminare

## **1. Perdiamo peso e siamo più in forma**

Camminare è certamente un freno ai chili di troppo. Camminare è quindi un ottimo alleato per chi vuole perdere peso e dimagrire, con il vantaggio che si tratta di un'attività praticabile da tutti con un po' di buona volontà.

## **2. Previene le malattie sociali del nostro tempo**

Le malattie Croniche Non Trasmissibili (come il diabete, le malattie circolatorie, respiratorie e il tumore) sono al giorno d'oggi le principali cause di cattiva salute nelle persone. Esse sono molto influenzate dalla mancanza di movimento e da un aumento di peso. Camminare aiuta a contrastarle.

## **3. Mantiene sano il cuore**

L'OMS indica che la mancanza di movimento è causa di circa il 30% delle morti collegate a sistema cardiocircolatorio e vascolare.

Camminare fa bene al cuore e offre importanti benefici per un buon funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio.

Allena il cuore attraverso un buon lavoro mai eccessivo che ne migliora la funzionalità.

## **4. Meno rischi di tumore camminando**

Recenti studi evidenziano come l'esercizio fisico, in particolare di tipo aerobico, quindi camminare, sia correlato alla diminuzione della possibilità di ammalarsi di vari tipi di cancro.

I tumori della mammella e del colon (ma non i soli) sono quelli più indagati e che risultano trarre grandi benefici preventivi dalla pratica di esercizio fisico e di cammino dinamico/Fitwalking.

## **5. Aumenta le difese immunitarie**

Uno studio su oltre mille uomini e donne ha concluso che camminare rinforza le difese del nostro sistema immunitario allontanando l'influenza e i malanni di stagione e non solo.

Chi si è dedicato al cammino per una ventina di minuti (almeno cinque giorni alla settimana) è stato provato che ha avuto il 43% in meno di giornate di malattia durante l'anno rispetto a quelli che si esercitavano una volta alla settimana o meno.

## **6. Respiriamo meglio**

Camminare migliora la potenza dei muscoli respiratori facilitando il rapporto perfusione/ventilazione negli alveoli polmonari.

La miglior circolazione di ossigeno induce anche un generale aumento del lavoro muscolare.

## **7. Più allegri e sereni**

Anche le malattie del sistema nervoso trovano beneficio dall'utilizzo del cammino quale forma di esercizio fisico. Depressione, ansia, irritabilità, stress, stati di malessere comuni nelle società moderne necessitano di trovare il miglior equilibrio psico-fisico.

Per questo motivo è di forte sollievo la pratica del cammino, un esercizio di facile pratica ed aggregativo.

## **8. Colesterolo sotto controllo**

I grassi circolanti nel sangue (dette dislipidemie) sono pericolosi per la salute ed in particolare per l'arteriosclerosi, malattia delle arterie che può portare all'infarto miocardico, ictus cerebrale e malattie delle arterie degli arti inferiori. Camminare riduce questi rischi in quanto contribuisce a regolare il rapporto tra colesterolo HDL e LDL.

## **9. Via stanchezza e osteoporosi**

La stanchezza si vince muovendosi e ridonando vigore ai muscoli.

Camminare molto, soprattutto in giovane età, aiuta a mantenere alto il livello del calcio osseo causa dell'osteoporosi.

## **10. Efficace anche a combattere la solitudine**

In modo particolare negli ultimi anni, a causa del mutare della vita sociale, si è evidenziato il tema della lotta alla solitudine.

La formula dei gruppi di cammino o simili si dimostra molto utile nel contrasto di questo fenomeno, non solo per gli evidenti vantaggi salutistici, anche per permettere una maggiore socializzazione.

(fonte: Regione Piemonte - Progetto "Let's Fit healthy life")

## Come si struttura un incontro?

L'incontro dovrebbe durare indicativamente 60 minuti e si divide in tre fasi:

### 1. **Fase di mobilizzazione articolare e riscaldamento (15 minuti):**

In un luogo idoneo (spazioso, in piano e con la disponibilità di appoggi) il CP fa eseguire 10 minuti di esercizi di mobilizzazione articolare e andature ai partecipanti. Si inizia poi a camminare a un ritmo lento per circa 5 minuti.

### 2. **Fase del cammino (30 minuti):**

Passati i 5 minuti di camminata lenta si regola l'andatura ad un ritmo medio/veloce e il CP farà in modo che questa si adatti a tutto il gruppo.

### 3. **Fase di defaticamento e allungamento (10/15 minuti):**

Si modifica l'andatura ad un'intensità bassa per 5 minuti e infine si conclude l'incontro con 5 minuti per gli esercizi di allungamento. Gli ultimi minuti di incontro dedicarli ad una adeguata idratazione.

L'associazione di esercizi di rafforzamento muscolare e mobilizzazione articolare ad attività fisica aerobica svolta in una sessione unica è particolarmente raccomandata per aumentare le capacità funzionali e ridurre il rischio di cadute accidentali.

N.B. -> Naturalmente al Capo Passeggiata è data ampia libertà di modificare lo schema indicato che rappresenta solo una traccia su come sviluppare l'attività. Viene lasciata libertà ai conduttori di adattare le attività alle esigenze che emergeranno dai seguenti parametri: condizione fisica delle persone che costituiscono il gruppo, tipo di percorso, periodo stagionale, sviluppo del programma di esercizi pianificato.





## **Un buon Capo Passeggiata deve essere affidabile, puntuale, competente e deve conoscere:**

- gli scopi e gli obiettivi generali di tutto il programma
- i benefici generali del camminare, sia di salute che sociali
- le precauzioni da tenere per camminare in sicurezza
- i numeri telefonici per attivare i soccorsi (112) e avere sempre a disposizione un piccolo kit di primo soccorso (cerotti, disinfettante, garze, ghiaccio istantaneo, guanti e zucchero) in caso di eventuale malessere e/o infortunio di un partecipante del gruppo
- l'importanza di portare con sé una bottiglietta d'acqua e di utilizzare calzature e abbigliamento idonei
  - gli esercizi di riscaldamento, rilassamento e mobilitazione
  - l'itinerario, il ritmo e la quantità di cammino ad ogni incontro
- i partecipanti, i loro contatti e quelli di persone di riferimento, aggiornando la lista dei partecipanti e il registro presenze
- la possibilità di trovare un sostituto qualora non possa partecipare, evitando di annullare l'incontro
- la rilevanza di informare le persone dei normali cambiamenti fisiologici che potrebbero avvertire nel corso della camminata come l'aumento del ritmo cardiaco, della respirazione e della temperatura ma che, comunque, dovrebbero essere in grado di tenere una conversazione durante tutto il percorso
  - fornire il proprio recapito telefonico ai partecipanti per eventuali comunicazioni



## **Come promuovere l'iniziativa?**

Una delle forme più convincenti di sponsorizzazione di una attività è sicuramente il passaparola, perché se un partecipante è soddisfatto dell'esperienza, ne parlerà ai suoi amici con entusiasmo, coinvolgendo sempre più persone a partecipare. Cercare localmente opportunità per pubblicizzare l'iniziativa. Affiggere locandine nei negozi, pubblicare brevi articoli sui giornali locali: utilizzare tutti quei canali comunicativi che possono diffondere notizia del programma a quante più persone possibile.

## **Comportamento da tenere in caso d'infortunio o malore**

Ci sono semplici indicazioni da tenere sempre presente per un intervento di primo soccorso durante la camminata. In caso qualcuno manifesti dolore al petto, malessere o sensazione di vertigini, capogiri, nausea è necessario far sospendere l'esercitazione.

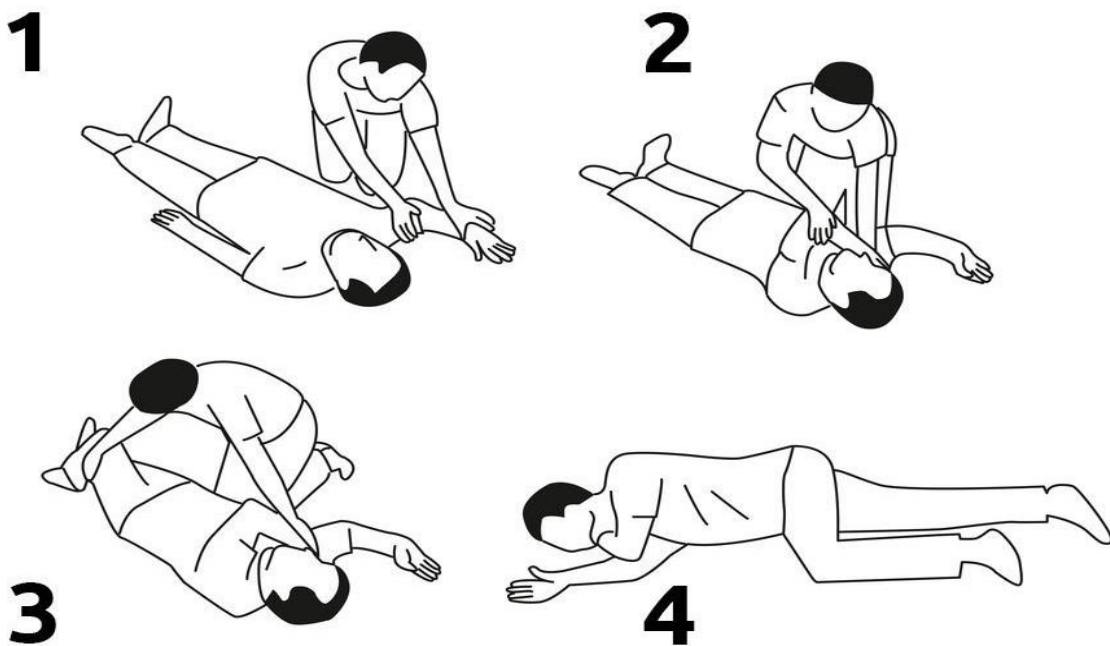
Se un partecipante accusa un malessere o s'infortuna, ad esempio cadendo, occorre:

- per prima cosa farlo fermare e incoraggiarlo a rilassarsi e a riprendersi in un luogo sicuro
- farlo sdraiare o comunque metterlo più comodo possibile se gli gira la testa o si sente debole; allentare gli indumenti intorno al collo, togliere quelli in eccesso se fa caldo e rinfrescarlo
- se è cosciente e lo desidera, somministrare un po' di acqua fresca a piccoli sorsi, mantenere la persona a riposo e dargli il tempo per riaversi.

Quando si rialza, assicurarsi che lo faccia lentamente e consigliare di informare il proprio medico e i famigliari dell'accaduto.

Se invece l'assistenza medica appare subito indispensabile:

- chiamate immediatamente il 112 e non cercate di muovere la persona; in attesa del soccorso qualificato tenetela al sicuro e al caldo, restandogli accanto e cercando di tranquillizzarla
- se è cosciente, per ridurre al minimo lo shock, ponete il soggetto in posizione semiseduta o sdraiata e sollevate leggermente le gambe se è incosciente, va invece posto in posizione laterale di sicurezza, la posizione laterale stabile che mantiene libere le vie respiratorie.



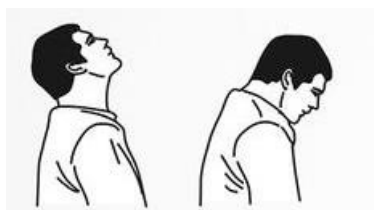
Il paziente viene delicatamente posizionato su un fianco e il capo va esteso leggermente indietro. Chiunque può praticare questa manovra, che serve esclusivamente a evitare il peggioramento delle condizioni dell'infortunato nell'attesa di essere trasportato in un luogo idoneo per un soccorso di personale esperto. Sarà opportuno informare telefonicamente anche un familiare nell'attesa dei soccorsi.

## ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE E RISCALDAMENTO

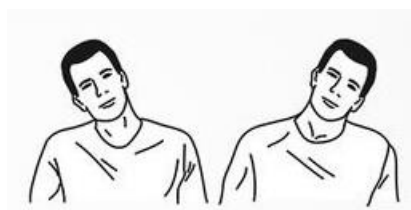
Ogni esercizio va ripetuto con la necessaria lentezza per 10 volte oppure mantenendo la posizione per circa 10/15 secondi.

Ricordarsi sempre di tenere le spalle rilassate e non rigide.

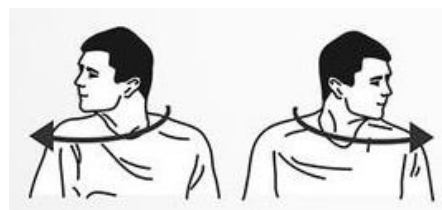
N.B. La maggior parte degli esercizi è eseguibile in posizione eretta o con eventuale appoggio ad un sostegno, soprattutto per migliorare la postura e l'equilibrio. Nel caso in cui qualche partecipante avesse difficoltà, è comunque possibile suggerire di eseguirli da seduti.



1. Sollevare lentamente la testa verso l'alto inspirando, trattenere l'aria per qualche istante e abbassare la testa espirando.



2. Inclinare lentamente la testa prima a destra inspirando e poi a sinistra espirando.



3. Girare lentamente la testa verso destra inspirando e poi verso sinistra espirando.



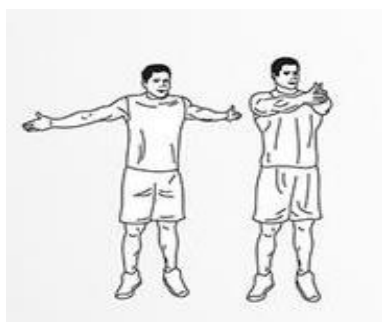
4. Portare il mento in avanti e poi retraino verso il petto (simile al movimento del collo di una tartaruga).



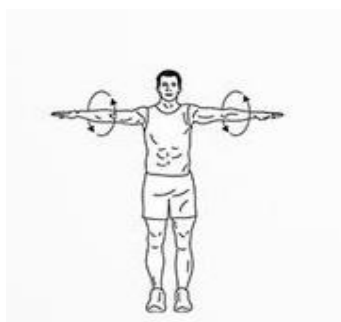
5. Con l'aiuto della mano sinistra inclinare la testa verso la spalla dello stesso lato e mantenere la posizione. Ripetere dall'altro lato.



6. Con l'aiuto delle mani portare il mento verso il petto e mantenere la posizione.



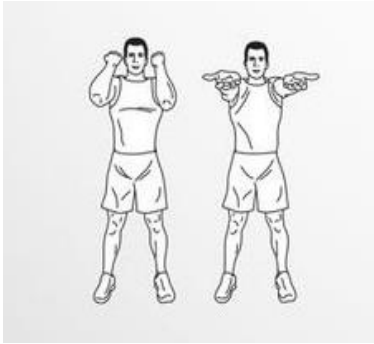
7. Portare le braccia tese in avanti inspirando ed espirando aprirle in fuori facendo in modo di sentire le scapole che si avvicinano.



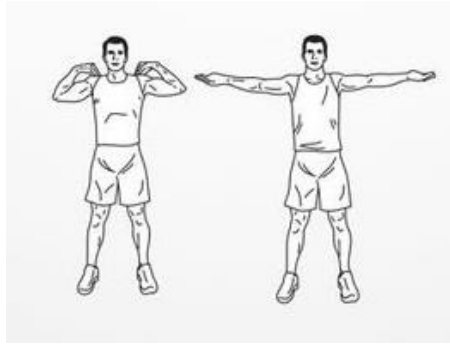
8. Portare le braccia tese in fuori ed eseguire delle piccole rotazioni prima in un senso e poi nel senso opposto.



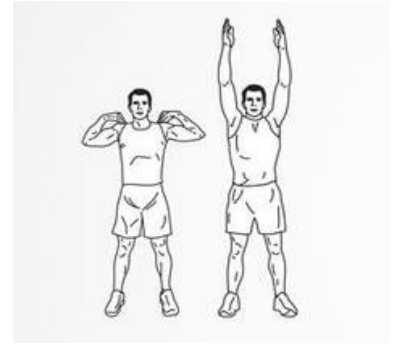
9. Portare il braccio destro in alto e il braccio sinistro in basso, alternando il movimento in modo continuo.



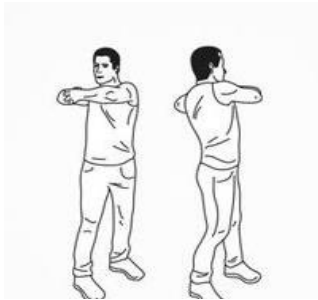
10. Portare le mani sopra le spalle e poi distendere le braccia in avanti mantenendole all'altezza delle spalle.



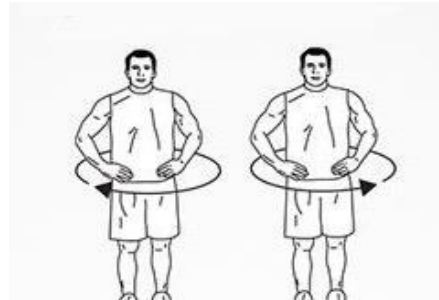
11. Portare le mani sopra le spalle e poi distendere le braccia in fuori mantenendole all'altezza delle spalle.



12. Portare le mani sopra le spalle e poi distendere le braccia in alto cercando di allungare tutta la schiena.



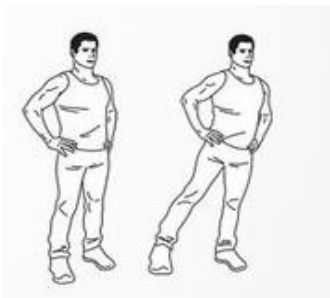
13. Con le braccia flesse o in alternativa con le mani sui fianchi, fare lentamente una torsione con la parte superiore del busto a destra e poi a sinistra.



14. Con le mani sui fianchi, eseguire una rotazione delle anche prima in un senso e poi in quello opposto (movimento della lavatrice con il bacino).



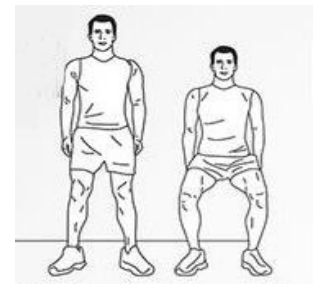
15. Con le braccia flesse e le mani dietro la testa, eseguire una flessione del busto in avanti fino ad un'angolazione di circa 90° mantenendo le gambe tese e ritornare alla posizione eretta.



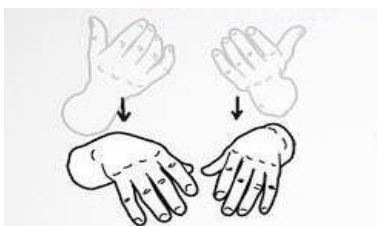
16. Con le mani sui fianchi, mantenere l'equilibrio sulla gamba destra e sollevare la gamba sinistra esternamente. Ripetere il movimento dal lato opposto.



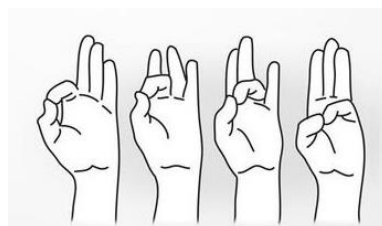
17. Eseguire una marcia sul posto tenendo la schiena ben dritta e sollevando le ginocchia in modo alternato. Coordinare le braccia in modo da sollevare la gamba opposta al braccio. Velocità medio/alta.



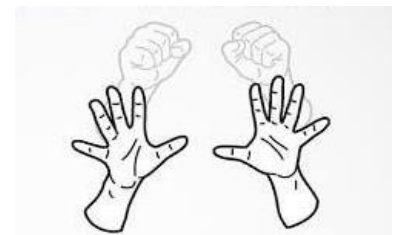
18. Eseguire una flessione di entrambe le ginocchia mantenendo la schiena ben dritta e distendere le gambe contraendo i glutei.



19. Con le braccia distese e ferme di fronte a sé, sollevare le mani prima con i palmi verso l'alto e poi verso il basso.



20. Eseguire un contatto del pollice con tutte le altre dita in sequenza e ripetere tornando indietro. Eseguirlo da entrambe le mani.



21. Con le braccia distese e ferme di fronte a sé, aprire le dita delle mani e poi stringerle in un pugno.



22. Sollevare la gamba destra ed eseguire delle rotazioni con il piede, mantenendo la gamba tesa e ferma, prima in senso orario e poi antiorario. Ripetere la sequenza anche dall'altro lato.



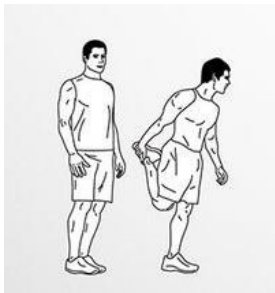
23. Con i piedi paralleli sollevare i talloni da terra, mantenere la posizione sulle punte dei piedi per alcuni secondi e poi tornare con tutta la pianta del piede a terra.



24. Sollevare la gamba destra ed eseguire dei movimenti in alto e in basso della caviglia. Ripetere la sequenza dal lato opposto.

## ESERCIZI DI DEFATICAMENTO E ALLUNGAMENTO

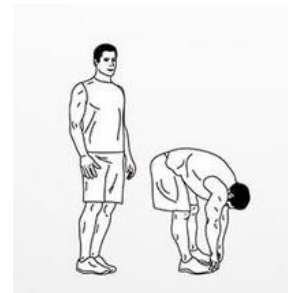
Ogni esercizio va ripetuto con la necessità di avere un appoggio e mantenendo la posizione per circa 15/20 secondi.



1. Afferrare la caviglia destra (o in alternativa il pantalone se si sente troppa tensione) e avvicinare il tallone al gluteo cercando di mantenere le ginocchia il più unite possibile. Ripetere la posizione dal lato sinistro.

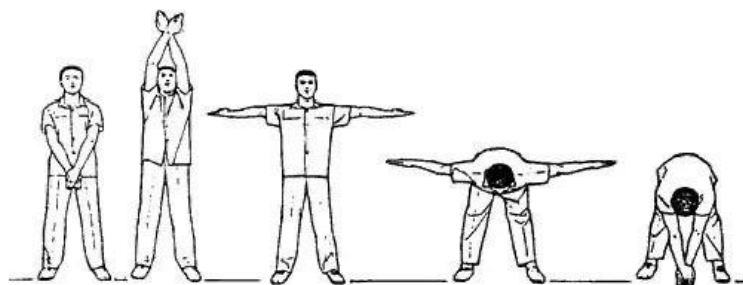


2. Appoggiare entrambe le mani contro un muro, mantenere il busto eretto e fare un affondo indietro con il piede destro. Mantenere la posizione con i talloni a terra, facendo in modo di tirare il polpaccio e il muscolo posteriore della coscia. Ripetere dall'altro lato.



3. Flettere il busto in avanti lasciando cadere le braccia e le mani verso le punte dei piedi e mantenere la posizione con le gambe tese. Tornare in posizione eretta srotolando la schiena molto lentamente.

Finire con 5 respirazioni profonde. Inspirare dal naso portando le braccia in alto, mantenere il fiato per alcuni secondi ed espirare dalla bocca facendo cadere le braccia e il busto in avanti.



# Modulistica

## ELENCO PARTECIPANTI E LIBERATORIA

Le Infermiere di Famiglia e Comunità dell'ASL CN1, in collaborazione con il Comune /l'associazione, propongono il "**GRUPPO DI CAMMINO**" presso il Comune di \_\_\_\_\_ per la promozione dell'attività fisica come sano stile di vita e come prevenzione delle malattie cronico-degenerative.

L'adesione all'iniziativa è su base volontaria, e in quanto tale libera e gratuita, pertanto l'organizzazione declina ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenuti durante l'attività stessa.

**Firmando il seguente foglio si dichiara di essere consapevoli che nessun tipo di responsabilità può essere imputato all'ASL CN1, al Comune di \_\_\_/ all'associazione \_\_ per eventuali danni potessero derivare dalla presente adesione e si autorizza, ai sensi del D.Lgs. 196/2003, il trattamento dei dati personali per le finalità del presente progetto.**

**Gli utenti che firmano concedono la liberatoria per il libero e gratuito utilizzo della propria immagine e delle riprese effettuate per documentare l'attività svolta per tutti gli scopi istituzionali, promozionali e non commerciali, per tutti gli usi di comunicazione ai fini della promozione e valorizzazione del progetto compresa la divulgazione in pubblico, attraverso mostre, eventi e stand espositivi, la pubblicazione su materiali editoriali, multimediali e su internet, la circuitazione televisiva e cinematografica. Solleva inoltre l'ASL CN1/il Comune/l'associazione da qualsiasi richiesta, anche di risarcimento di danni, che potesse venire avanzata per qualsiasi ragione da parti terze in relazione alle immagini prodotte e non potranno inoltre essere ritenuti in alcun modo responsabili dell'uso che terzi potranno fare del prodotto di comunicazione istituzionale.**

PARTECIPANTE (Nome e Cognome)	N° DI TELEFONO	PERSONA DI RIFERIMENTO	N° DI TELEFONO PERSONA DI RIFERIMENTO	FIRMA	LUOGO E DATA



PARTECIPANTE (Nome e Cognome)	N° DI TELEFONO	PERSONA DI RIFERIMENTO	N° DI TELEFONO PERSONA DI RIFERIMENTO	FIRMA	LUOGO E DATA

Comune di \_\_\_\_\_, il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Capi Passeggiata: \_\_\_\_\_







---

*” Camminare è il modo più facile,  
più realizzabile e certamente  
il più popolare per  
raggiungere la quantità di  
attività fisica necessaria  
per mantenersi in  
un buono stato di salute. ”*

---

*a cura di Veronica Perrone e Elisa Chiapello  
Infermiere di Famiglia e Comunità  
del Distretto Sud Ovest – ASL CN1*

*tratto dal Vademecum “I gruppi di cammino in Piemonte”  
DoRS, luglio 2020*