



---

# **Centro Attività Motoria Adattata**

## **Palestra della Salute**

(Prot. 32006 del 30/05/2017)

**Luca Pomidori, PhD- Michele Felisatti PhD**

Via Don Giovanni Calabria, 13  
44124 Ferrara  
c/o "Città del Ragazzo"  
Tel. 0532 747914

**Cell. 345 5984607**

info@eserciziovita.it

# 1 La Chinesiologia

Dare senso all'attività fisica strutturata, finalizzandola al raggiungimento di un equilibrato benessere. In questo consiste la Chinesiologia, e la sua applicazione ha l'obiettivo realistico e praticabile, di ottenere il migliore risultato di benessere in base alla disponibilità e alle condizioni psicofisiche della persona. La "disponibilità" in questo contesto rappresenta la capacità, e la volontà, di svolgere un programma di allenamento con costanza, prestando attenzione alle proprie sensazioni e alle risposte del fisico alle nuove sollecitazioni.

La chinesiologia attraverso diverse forme di stimolazione motoria consegna al soggetto una conoscenza più approfondita del proprio corpo, la consapevolezza dei suoi limiti e soprattutto la padronanza delle proprie possibilità. Una sorta di manuale d'uso del complesso sistema di organi e pensiero che costituiscono la persona e trasformano il corpo in una sorta di macchina terapeutica, capace di autocorreggersi imparando a tutelarsi.

Questa impostazione e il termine Chinesiologia, furono utilizzati per la prima volta dal fisioterapista August Georgis per indicare una disciplina olistica, in grado di curare i sintomi e prevenire i disturbi, utilizzando l'energia intrinseca del nostro corpo.

La "distanza" che il chinesiologo mantiene con il cliente, che non viene manipolato o sollecitato manualmente per svolgere i movimenti che gli vengono indicati, elimina ogni possibile alibi all'impegno richiesto a chi vuole intraprendere un percorso di trattamento chinesiologico. Ma proprio in questa distanza, colmata dal valore intrinseco della relazione e della fiducia che si viene a instaurare, stanno la qualità e l'efficacia dell'intervento.

La Chinesiologia quindi è la scienza che studia il movimento umano in tutte le sue forme e usa l'attività fisica opportunamente finalizzata, per lenire il dolore, correggere

posture sbagliate e migliorare il controllo sul proprio corpo. Occupandosi dell'individuo nel suo insieme si realizza attivando diverse aree fra loro strettamente connesse: intellettuale-cognitiva, affettivo-emotiva, fisico-motoria e sociale-relazionale.

La Chinesiologia in quanto disciplina complessa e riconosciuta, può essere praticata solo da professionisti in possesso della laurea in Scienze Motorie.

## **2 La carta dei servizi: perchè e per chi**

E' lo strumento più completo a disposizione di chi vuole far conoscere le attività e i servizi offerti. Serve a definire i criteri per svolgere in sicurezza il lavoro ed esplicitare i riferimenti teorici e le metodologie operative. Attraverso la Carta dei Servizi vengono dichiarati gli obiettivi e le modalità di monitoraggio che costituiscono la base per la valutazione dei risultati ottenuti.

La Carta dei servizi costituisce un impegno verso chi utilizza i servizi offerti da Esercizio Vita, cioè le persone che seguono corsi individuali o di gruppo di Attività Motoria Adattata presso il Centro Chinesiologico.

Questo documento si rivolge inoltre alle associazioni, agli enti pubblici e privati con i quali Esercizio Vita collabora, e a quanti sono interessati per qualunque motivo ai servizi offerti.

## **3 Un metodo personalizzato**

**3.1 L'Attività Motoria Adattata** ha lo scopo di ottimizzare l'esercizio fisico strutturato a fini preventivi, riabilitativi, di mantenimento e terapeutici svolgendo esercizio fisico controllato, supervisionato, e assistito da personale specializzato in ambiente protetto. Il progetto di attività motoria personalizzata viene predisposto cercando di raggiungere il miglior risultato rispetto alle condizioni oggettive del cliente. I parametri che vengono tenuti in considerazione riguardano il grado di

autonomia motoria, la percezione dei limiti e delle potenzialità del soggetto, eventuali fattori di rischio, indicazioni specifiche del medico curante e i fattori ambientali che influiscono sullo svolgimento del programma.

Le patologie che possono essere trattate di norma vengono suddivise nella pratica dell'Esercizio Fisico Adattato, dell'Attività Fisica Adattata e nell'esercizio fisico specifico per le neuropatie.

**3.2 L'Esercizio Fisico Adattato (EFA)** consiste nella pratica regolare e costante di attività fisica definita e controllata in termini di tipologia, intensità, durata e frequenza, da Chinesiologi AMPA anche in collaborazione con personale sanitario. I programmi di EFA si rivolgono prioritariamente a soggetti affetti da:

- **Cardiopatie**
- **Patologie respiratorie**
- **Ipertensione**
- **Sindrome Metabolica**
- **Diabete**
- **Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)**
- **Arteriopatie**
- **Vasculopatie**
- **Obesità**

**3.3 L'Attività Fisica Adattata (AFA)** consiste in un piano di lavoro motorio personalizzato per persone soggette a sintomatologie dolorose ricorrenti e/o riduzione delle capacità funzionali dovute a malattie pregresse. Anche in questo caso è frequente la collaborazione fra operatori specializzati di Esercizio Vita e diversi professionisti della salute.

Il programma si rivolge a soggetti affetti da:

- **Linfedema**
- **Difficoltà alla deambulazione**
- **Patologie Reumatiche e Oncologiche**
- **Fibromialgia**
- **Osteoporosi**
- **Rieducazione motoria post riabilitativa**
- **Ricondizionamento fisico preoperatorio**

- **ICTUS**
- **Alzheimer**
- **Parkinson**
- **Sclerosi multipla**
- **Disabilità congenite/acquisite**

La suddivisione in EFA e AFA, fatta propria dalla normativa regionale, è indicativa dell'efficacia riconosciuta all'azione positiva della chinesiologia applicata. Di fatto si tratta di una semplificazione, perchè la realtà osservata, raramente ha un aspetto tanto lineare e codificabile. Infatti, specie in presenza di malattie che tendono a cronicizzare, in caso di comorbilità o quando si tratta di persone i cui problemi derivano dal naturale processo di invecchiamento, si richiede la messa a punto di programmi di allenamento che prescindono dallo schema generale di riferimento.

La stessa patologia infatti può avere un diverso stadio di avanzamento e creare problemi diversi a seconda di come viene vissuta, affrontata e gestita. Per questo si rende necessaria una personalizzazione accurata che si traduce in piani di lavoro apparentemente affini poichè utilizzano le stesse macchine e svolgono esercizi simili, ma sono diversi nella sostanza per intensità, frequenza dei gesti, velocità di esecuzione che vengono definiti e adattati ai bisogni e alle potenzialità di ogni persona. E questo costituisce la base dell'efficacia dell'Attività Motoria Adattata, che può prescindere da ulteriori specificazioni.

#### **4 Esercizio Vita**

Esercizio Vita è una cooperativa sociale costituita da Chinesiologi AMPA. Nel 2011 ha iniziato a praticare la Chinesiologia a Ferrara diventando contemporaneamente il primo centro a ottenere la certificazione di "Palestra della Salute" conferita dalla Regione Emilia Romagna.

Ambisce a essere riconosciuta come pratica di eccellenza nell'ambito delle Sport Terapie e quindi del Medical Fitness applicando i protocolli e le linee guida

internazionali basate sulle evidenze scientifiche più avanzate in materia (**Evidence-based medicine, EBM**) .

Esercizio Vita mette in pratica il metodo dell'*Attività Motoria Adattata* che prevede l'utilizzo dell'esercizio fisico strutturato, tarato sui bisogni del cliente in termini di ritmi, intensità e durata, allo scopo di raggiungere e mantenere la condizione ottimale di equilibrio rispetto alle condizioni personali e alle potenzialità psicofisiche.

#### **4.1 Collaborazioni studi e ricerche**

- ✓ Medicina dello Sport dell'Azienda USL di Ferrara. Collaborazione per il progetto regionale di prescrizione di esercizio fisico "Palestra della Salute"
- ✓ Corsi di Laurea in Scienze Motorie UNIFE-UNIBO-UNIPD-UNIMI-UNICA-UNISA e molte altre università italiane. Esercizio Vita è centro convezionato per l'effettuazione dei tirocini formativi dei laureandi e la redazione di tesi di laurea.
- ✓ Con Cooperative e Sociale CIDAS, Coop 81 e Centro Perez -CENTRO SOCIO-OCCUPAZIONALE FINALIZZATO ALLA TRANSIZIONE VERSO LA VITA ATTIVA E L'AUTONOMIA di Ferrara sono stati realizzati diversi programmi innovativi a favore di anziani residenti in struttura protetta e adulti con disabilità congenita e acquisita.
- ✓ Ospedale S. Giorgio (Settore di Medicina Riabilitativa) E' stata realizzato un progetto di ricerca "Programmi di attività fisica adattata per contrastare il decondizionamento fisico e il rischio cadute del paziente con esiti stabilizzati di ictus cerebrale. Ricerca di un modello territoriale sostenibile"
- ✓ Collaborazione al progetto di ricerca "Trapianto... e adesso sport" organizzato dal Centro Nazionale Trapianti

## 4.2 Mission

Esercizio Vita offre servizi di Esercizio Fisico Strutturato finalizzati al mantenimento e/o al miglioramento delle condizioni fisiche e cliniche del soggetto. Tutti possono beneficiarne e i principali destinatari rientrano in cinque diverse tipologie di bisogni:

- **Necessità di mantenimento a scopo preventivo**
- **Ripristino della funzionalità a seguito di traumi o malattia**
- **Rallentamento o stabilizzazione delle conseguenze negative causate da malattie croniche**
- **Assistenza, consulenza e supervisione per persone che vogliono intraprendere attività sportiva a fini agonistici o ricreativi e atleti in fase di recupero da infortuni**
- **Presa in carico di persone con disabilità per le quali, come per tutti gli altri utenti, vengono predisposti programmi specifici di allenamento.**

Ogni attività viene svolta seguendo linee guida e protocolli internazionali validati in letteratura. Un sistema informativo specifico consente il monitoraggio funzionale di ogni utente e la redazione di report periodici di valutazione complessiva.

I servizi offerti fanno parte di un sistema articolato focalizzato sull'attività delle palestre, corsi di formazione per professionisti e collaborazioni strutturate e informali con Medici di Medicina Generale, medici Specialisti e Università di Ferrara.

## 4.3 Vision

Produrre Salute attraverso la promozione di sani stili di vita proponendo Attività Motoria Adattata.

Abituare le persone a gestire il proprio corpo in modo consapevole attraverso forme diverse di attività fisica per ottenere e mantenere condizioni personali soddisfacenti di benessere psicofisico.

Il Centro ESERCIZIO VITA è tra le realtà certificate “Palestra della Salute” che si stanno distinguendo in Italia perché capace di offrire alle persone servizi innovativi nel campo del Medical Fitness improntati al miglioramento della Qualità di Vita.

Il Centro è aperto a tutti, in particolare offriamo servizi per coloro che soffrono di problematiche cliniche riconducibili a fattori di rischio per la salute, a Malattie Croniche, a Deficit Osteo-Muscolari e a Posture inadeguate. Il servizio per le caratteristiche elencate in precedenza, offre percorsi ottimali anche per le persone anziane con difficoltà di deambulazione o che vogliono contrastare l'invecchiamento con l'Esercizio Fisico Strutturato.

#### **4.4 L'attenzione al cliente**

Un'informazione chiara ed esaustiva, sulla funzione del programma proposto, consente di esplicitare e condividere i risultati attesi e i modi per ottenerli. Trattandosi di ritmi di allenamento personalizzati, i programmi vengono concordati e sottoscritti, ma sono modificabili in base alle necessità o alle mutate condizioni fisiche del cliente.

Per favorire la conoscenza reciproca e il senso di appartenenza fra le persone che frequentano il centro, Esercizio Vita propone momenti informali di incontro attraverso l'organizzazione di gite o pranzi in occasione di ricorrenze e festività.

I programmi di Esercizio Vita sono personalizzati e vengono proposti ai destinatari a seguito di un'attenta valutazione delle condizioni fisiche e dopo avere discusso e condiviso gli obiettivi da raggiungere. In caso di pazienti con patologie specifiche che possono essere motivo di inidoneità all'attività fisica, viene preventivamente richiesto il parere del Medico di Medicina Generale (MMG) o dello Specialista.



#### **4.5 Attenzione agli utenti e loro tutela**

Tutto il personale è tenuto a osservare in modo rigoroso la normativa sulla privacy contenuta nel Decreto Legislativo 196/03. Copia della norma viene consegnata all'utente che dà formale consenso al trattamento dei dati personali e nel caso di invio da parte del medico curante, anche per quanto riguarda la condivisione dei dati clinici.

In caso di accesso spontaneo le informazioni che riguardano le condizioni di salute possono essere condivise con il Medico di Medicina Generale o con lo specialista solo dopo avere formalizzato l'assenso dell'interessato.

#### **4.6 Sicurezza e tutela dei lavoratori**

In applicazione del Decreto Legislativo 81/2008 e successive modifiche, viene garantita l'adozione delle misure di prevenzione e protezione attraverso l'elaborazione del Documento di Valutazione dei Rischi.

Sono previsti aggiornamenti periodici in materia di salute e sicurezza sul lavoro, corsi antincendio, primo soccorso, prove di evacuazione e in generale tutto quello che può migliorare la sicurezza dell'ambiente e la tutela degli addetti.

#### **4.7 Professionalità**

A garanzia della qualità delle prestazioni, tutto il personale addetto ai programmi di Attività Motoria Adattata è CHINESIOLOGO AMPA con specializzazioni diversificate. La qualità dei servizi erogati viene mantenuta da un piano di formazione continua, definito di anno in anno, che prevede la partecipazione a corsi di aggiornamento specifici e a incontri di studio e approfondimento interni ed esterni.

#### **4.8 Tecnologie d'avanguardia**

Le macchine utilizzate all'interno delle strutture sono di ultima generazione, vengono scelte per rispondere ai bisogni specifici dei clienti e sono aggiornate in base alle più recenti applicazioni in materia. Sono tutte dotate di un software, che registra i dati di partenza ricavati dalla Valutazione Funzionale, e consente successivamente di monitorare l'andamento degli allenamenti e verificarne i progressi. Il software fornisce informazioni dettagliate sul singolo che, una volta rielaborate in modo anonimo, costituiscono la base per la redazione di report periodici, studi e ricerche. Alcune di queste macchine sono state sviluppate in collaborazione fra Esercizio Vita e le aziende produttrici.

#### **4.9 Obiettivi Impegni e Garanzie**

Esercizio Vita si propone di realizzare un servizio di Chinesiologia strutturato secondo le più recenti acquisizioni con l'obiettivo di diventare un punto di eccellenza per quanto riguarda la pratica della Chinesiologia applicata, in funzione terapeutica e preventiva. Per questo partecipa a studi e ricerche orientati a migliorare la qualità delle prestazioni in collaborazione con l'Università e altre strutture che perseguono l'obiettivo della massima efficacia verificabile, attraverso l'adozione di protocolli valutativi di processo e risultato.

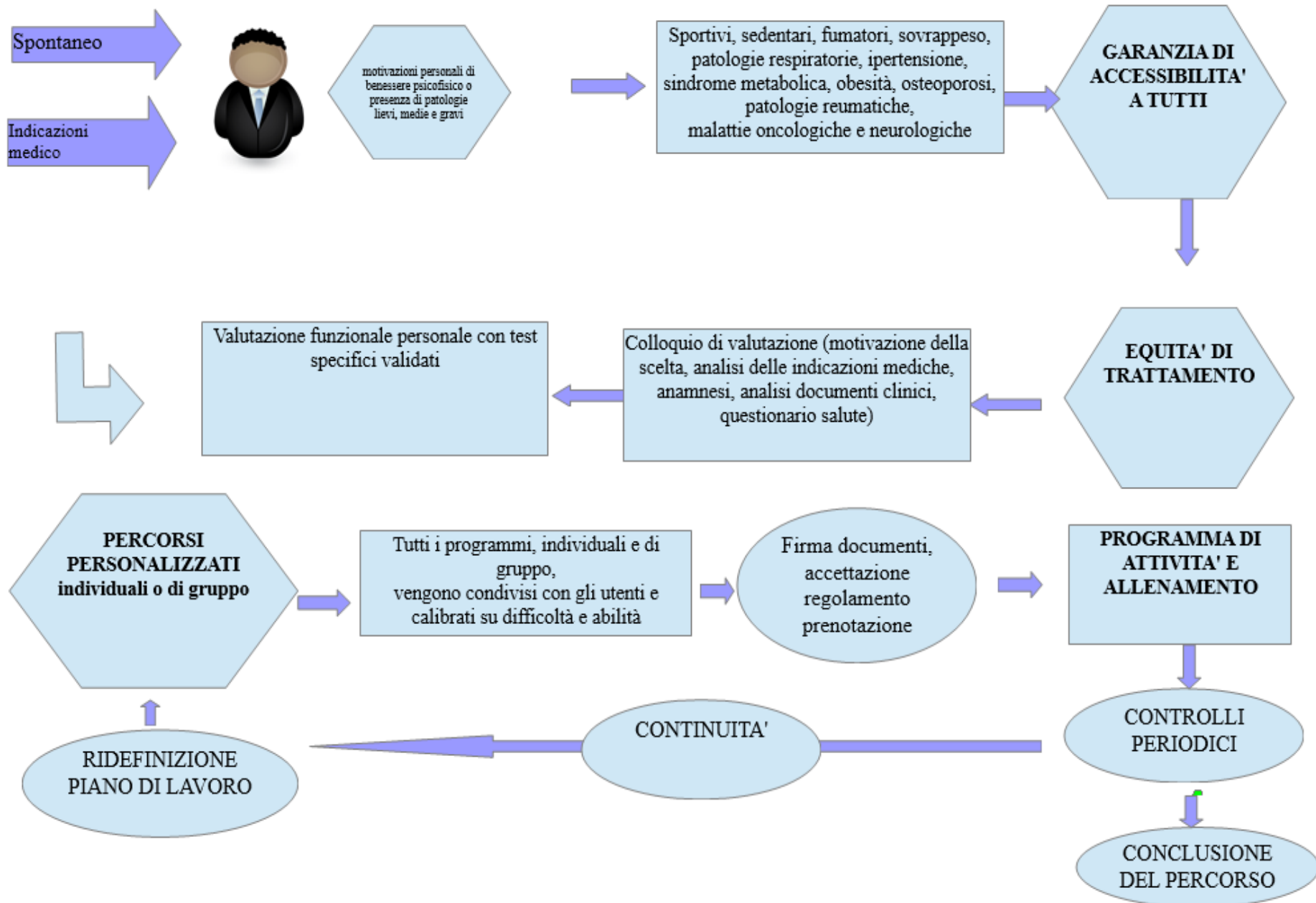
Esercizio Vita si impegna a rendere trasparenti i percorsi di trattamento, a definire con ogni cliente i percorsi scelti, gli stadi di controllo e la conclusione o la ridefinizione dei programmi. Inoltre adotta soluzioni idonee al superamento delle barriere architettoniche anche per le persone portatrici di disabilità sensoriali.

Le strutture utilizzate, la gestione del personale e la tutela della sicurezza dei lavoratori e dei clienti, rispondono alle norme vigenti in materia di sicurezza che vengono aggiornate secondo quanto dispone la legislazione in atto.

## **5 Modalità di accesso, durata e conclusione del programma**

**5.1** Il primo incontro di valutazione avviene tramite appuntamento telefonico. Di norma le richieste sono evase entro una settimana lavorativa e l'accesso al Centro Chinesiologico viene concordato, senza ulteriori attese, tenendo conto delle esigenze della persona. Per favorire la frequentazione del centro è stato realizzato un accordo con la Croce Rossa, a prezzi agevolati, per il trasporto di quanti non hanno la possibilità di spostarsi in modo autonomo.

L'accesso al percorso di allenamento è preceduto dalla raccolta di eventuale documentazione sanitaria e da un colloquio durante il quale si definiscono le aspettative, gli obiettivi e i modi per ottenerli. Questo costituisce la fase successiva della valutazione funzionale.



## **5.2 La valutazione funzionale**

È una valutazione specialistica, eseguita dai Chinesiologi di Esercizio Vita. Serve per stimare le condizioni oggettive e lo stato di forma della persona per ottenere i dati utili a elaborare un programma personalizzato di allenamento.

Le informazioni raccolte seguendo le linee guida dell'ACSM (American College of Sports Medicine) costituiscono la base per stabilire il programma di allenamento e praticare l'attività fisica in piena sicurezza. Periodicamente si applicano diversi test di valutazione dello stato fisico della persona per verificare i risultati ottenuti e confermare oppure ridefinire il programma.

La fase di valutazione dell'efficienza fisica prevede l'applicazione di diversi test di performance che hanno lo scopo di verificare la capacità funzionale globale del cliente ed eventualmente le condizioni di specifiche parti del corpo qualora siano fonte di dolore o difficoltà di movimento. I test, completati da un questionario di autovalutazione, sono normalmente impiegati negli studi epidemiologici di maggior rilievo.

Durante tutta questa fase vengono tenuti nella massima considerazione i parametri vitali inerenti la condizione cardiovascolare, respiratoria, metabolica e neurologica della persona.

In base ai risultati della valutazione funzionale, a ogni cliente viene assegnato un programma personalizzato strutturato per Frequenza, Intensità, Tempo e Tipo di esercizio da svolgere. Dipendentemente dalle condizioni fisiche e dalle necessità del soggetto il lavoro di guida e controllo dei chinesiologi si struttura nei casi più complessi con rapporto uno a uno, o in gruppi formati da cinque a dieci persone.

## **6 Tipologie di programmi e servizi offerti**

### **6.1 Programmi di Esercizio Fisico finalizzato a scopo preventivo.**

Hanno lo scopo di favorire uno stile di vita “attivo” e per contrastare il progressivo decadimento funzionale in relazione all'invecchiamento, al genere, alla sedentarietà e a fattori di rischio in generale.

Il programma è rivolto a: Sportivi, Sedentari, Fumatori, e a chi ha qualche fattore di rischio come il sovrappeso/obesità , ipertensione etc.

### **6.2 Programmi di Esercizio Fisico finalizzato come terapia non farmacologica**

Hanno lo scopo di favorire uno stile di vita “attivo” , quindi sono programmi elaborati per il recupero della capacità di esercizio in modo da aumentare i livelli di attività fisica in soggetti affetti da patologie croniche.

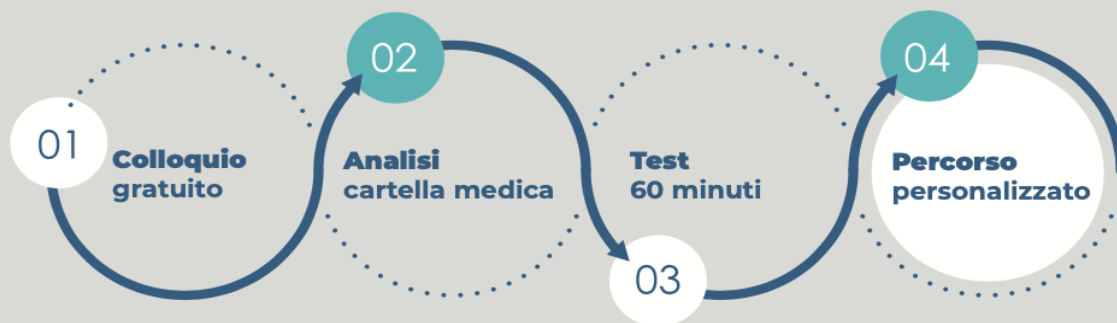
I programmi vengono consigliati/prescritti dal proprio medico curante e rientrano come codice in Attività Fisica Adattata (AMA).

L'AMA è un intervento salute-orientato che consiste in una pratica motoria strutturata, articolata in programmi di esercizio fisico non sanitari con tipologia e intensità regulate in base alle condizioni cliniche funzionali. La programmazione è definita mediante l'integrazione professionale e organizzativa tra medici di medicina generale (MMG), pediatri di libera scelta (PLS) e medici specialisti. I destinatari dell'AMA sono coloro che hanno patologie croniche clinicamente controllate e stabilizzate o con disabilità fisiche.

#### **A chi ci rivolgiamo:**

- In figura N 2 il modello di approccio e alcuni dei servizi con specifiche in quali casi sono indicati.

## Come lavoriamo



## A chi ci rivolgiamo

Viene definita **ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA** la progettazione, organizzazione, gestione di attività e servizi finalizzati alla promozione della salute e al recupero della funzionalità psico-fisica di soggetti che sono affetti da:



- **Patologie reumatologiche**
- **Disordini apparato locomotore**
- **Mal di schiena**
- **Osteoporosi/Osteopenia**
- **Artrosi**
- **Protesi anca**
- **Protesi ginocchio**



- **Demenza**
- **Malattia di Parkinson**
- **Malattia di Alzheimer**
- **Sclerosi multipla**
- **Patologie neurologiche**
- **Soggetti affetti da disabilità congenita o acquisita**



- **Stress**
- **Ansia**
- **Depressione**
- **Fibromialgia**



- **Ipertensione**
- **Sindrome Metabolica**
- **Obesità**
- **Dislipidemie**
- **Diabete**
- **Patologie cardiovascolari**
- **Soggetti affetti da nefropatie**
- **Trapianti di organo solido**
- **Cancro**
- **Arteriopatia (AOP)**



- **Soggetti che hanno concluso un percorso di FKT**
- **Soggetti a rischio caduta**



- **Asma**
- **Patologie respiratorie (BPCO)**



- **Mantenimento forma fisica nell'adulto e nell'anziano**

Figura N° 2

### **6.3 LA fragilità e i programmi di Attività Motoria Adattata**

La fragilità è una condizione di salute tipica che aumenta i rischi di cadute, invalidità e morte negli anziani. I segni di fragilità includono debolezza, perdita di peso, bassa velocità di deambulazione e bassi livelli di attività. Con l'invecchiamento della nostra popolazione, gli scienziati si aspettano che sempre più persone avranno bisogno di affrontare la fragilità e le relative preoccupazioni per la salute. La geriatria è la branca della sanità dedicata al lavoro con le persone anziane. Gli esperti di geriatria hanno suggerito in maniera chiara ed evidente che l'attività fisica può essere uno dei modi migliori per prevenire la fragilità. Recenti studi hanno dimostrato che l'esercizio fisico contribuisce a ridurre le cadute, migliorare la deambulazione, migliorare l'equilibrio e aumentare la forza muscolare. Le attività proposte Esercizio Vita quando applica il concetto del Medical Fitness per contrastare la fragilità ha un alto coefficiente di adattamento, anche giornaliero, con una programmazione nel lungo periodo capace di garantire il fitness della persona anziana che molto spesso ha comorbidità associate.

### **6.4 Percorso Preoperatorio attraverso l'Attività Motoria Adattata**

Ha lo scopo di facilitare il lavoro del chirurgo e di rendere più agevole la ripresa dopo l'intervento perché la condizione di buona forma fisica influisce positivamente sui tempi di recupero, di rieducazione funzionale e di limitazione di complicanze che possono insorgere. L'allenamento preoperatorio è utile in tutti i casi di intervento programmato, ed è consigliato quando siano interessati Spalla, Ginocchio, Caviglia o Anca. È inoltre raccomandato nel caso di pazienti obesi o sovrappeso.

### **6.5 Percorsi di rieducazione funzionale**

Si intendono programmi di Esercizio Fisico Strutturato rivolti a soggetti affetti da



patologie osteo-articolari o ad atleti che hanno subito un infortunio, per completare il recupero funzionale avviato in fase riabilitativa post infortunio o successiva a un intervento chirurgico.

Il percorso è indicato per soggetti affetti da: instabilità della spalla, problematiche alla cuffia dei rotatori, pubalgia, artrosi dell'anca, frattura del femore, lesioni o infortuni muscolari, artrosi del ginocchio, rottura del legamento crociato del ginocchio, tendinopatia rotulea, sindrome femoro-rotulea, condropatia, tendinopatia, distorsione della caviglia.

Con rieducazione funzionale si intende quindi il ripristino della corretta funzione di un distretto corporeo interessato da trauma, chirurgia o dolore cronico.

Nello specifico si intende un insieme di trattamenti successivi al lavoro fisioterapico che hanno come scopo il ritorno alle normali attività sportive e/o quotidiane.

Ri-educare significa letteralmente educare nuovamente una funzione, quindi si presuppone che si sia perso il corretto uso di un sistema che va rieducato alla normale funzionalità muscolare, miofasciale, articolare e neuro-motoria.

## **6.6 Ginnastica antalgica e posturale**

La ginnastica posturale ha lo scopo di sensibilizzare e tonificare la muscolatura dell'intero apparato muscolare, con l'obiettivo di mantenere tutti i segmenti scheletrici ben allineati per evitare atteggiamenti asimmetrici (dismorfismi) che a lungo andare porterebbero a un cattivo funzionamento degli organi vitali.

La ginnastica posturale è l'insieme di tutti gli esercizi con tecniche di Backschool, Neckschool, Pilates Terapeutico.

## **6.7 Percorso donna**

E' un insieme di programmi dedicato alle donne per supportarle in momenti specifici, quali il periodo pre e post parto, la menopausa o per necessità post-riabilitative e

recupero funzionale dopo interventi di mastectomia.

Il programma si rivolge a donne affette da: Osteoporosi, Fibromialgia, Esiti di intervento alla Mammella, Linfedema, Vasculopatie e Patologie Reumatiche.

## **6.8 PELVIC GYM**

Esercizi specifici per la tonificazione del pavimento pelvico per piccoli problemi di incontinenza e prolapsi, ma anche per chi vuole diminuire il giro vita.

## **6.9 Interventi Domiciliari**

L'attività domiciliare risponde alle esigenze di persone che per diversi motivi non possono allontanarsi da casa. Condizione necessaria per accedere a questo servizio una Valutazione Funzionale iniziale.

Una volta effettuata la Valutazione funzionale e un colloquio iniziale atto a verificare le caratteristiche soggettive legate alla salute e a eventuali patologie e prescrizioni mediche, viene definita la strategia di allenamento da eseguire a casa propria con la supervisione periodica di un personal trainer chinesio.

Attraverso l'utilizzo di alcune app, tra cui alcune brandizzate Esercizio Vita, prepariamo schede personalizzate, rilevando anche il volume di allenamento, incluse le frequenze cardiache, per la massima espressione del controllo dell'allenamento in autonomia.

## **6.12 Preparazione Nordic Walking, Trekking e Presciistica**

Esercizio Vita mette a disposizione di chi voglia praticare il Nordic Walking un servizio di avviamento e preparazione che verrà svolto in palestra e all'aperto.

Per gli amanti del Trekking Estivo si effettuano allenamenti personalizzati anche attraverso la simulazione dei percorsi forniti dai clienti. Il programma di allenamento è focalizzato sui distretti articolari sottoposti a maggiore stress durante le escursioni cioè

caviglie, ginocchia e schiena, simulando anche il carico dello zaino e perfezionando la tecnica della camminata in discesa.

## **7 ...e se qualcosa non va?**

Suggerimenti, segnalazioni e reclami sono indispensabili per migliorare il proprio lavoro. I clienti della palestra possono farlo in forma anonima utilizzando il modulo da inserire nella buchetta dedicata oppure con una telefonata, attraverso la posta elettronica o rivolgendosi direttamente a uno dei responsabili di Esercizio Vita. La qualità del nostro lavoro dipende dalla capacità di soddisfare le esigenze di chi frequenta le strutture di Esercizio Vita e qualunque tipo di segnalazione fa parte dei processi di miglioramento.

## **8 Insieme è meglio**

Il consenso intorno alla necessità e all'efficacia dell'esercizio fisico a scopo preventivo e riabilitativo, e per ridurre i danni causati da diverse malattie, non è mai stato tanto alto come ora. Concordano i medici e i ricercatori che hanno attestato in molti lavori scientifici quanto mantenersi in attività faccia bene alla salute, e se ne accorgono le persone che riscontrano uno stato di benessere effettivo dopo aver abbandonato comportamenti sedentari e passivi.

Purtroppo "fare qualcosa", camminare, correre, pedalare, andare in piscina o in palestra, anche se prescritto dal medico, diventa un impegno che molti non sono in grado di affrontare, almeno non da soli.

Del resto, non basta sapere che l'attività fisica fa bene per praticarla, come non serve sapere quanto male faccia la sedentarietà per diventare improvvisamente attivi. Probabilmente si tratta di maturare una conoscenza consapevole che induce la motivazione necessaria per cominciare. Per questo Esercizio Vita si fa carico nel

proprio programma di lavoro del rinforzo della motivazione in quanto parte determinante dell'efficacia del piano di lavoro proposto.

In pratica il programma individualizzato è potenziato dal fatto di svolgersi in un ambiente favorevole, confortevole e fruibile, con personale altamente professionalizzato e attento alla relazione con il cliente. Il valore aggiunto degli operatori di Esercizio Vita, sta nella capacità di sostenere le persone sottolineando i miglioramenti, insegnando come avvertire i cambiamenti, come gestire i propri limiti e sfruttare le proprie potenzialità. Si crea così un rapporto di fiducia che favorisce lo sviluppo di un certo senso di appartenenza all'ambiente della palestra. Questo aspetto viene rinforzato attraverso la proposta di incontri strutturati, cene sociali o gite, che favoriscono la conoscenza delle persone e di conseguenza rappresentano uno stimolo a continuare i percorsi intrapresi perchè la fatica di ognuno si rispecchia nell'impegno di tutti. Un ambiente favorevole e accogliente rinforza la motivazione delle persone, aumenta l'efficacia del trattamento e produce a sua volta un effetto positivo sull'ambiente nel suo complesso. E da ciò si comprende quanto il lavoro di Esercizio Vita sia rivolto alla persona nella convinzione che la remissione di un sintomo sia un problema che si può affrontare e risolvere solo nella visione complessiva dell'individuo in rapporto con l'ambiente e con il sistema di relazioni che lo sostiene.

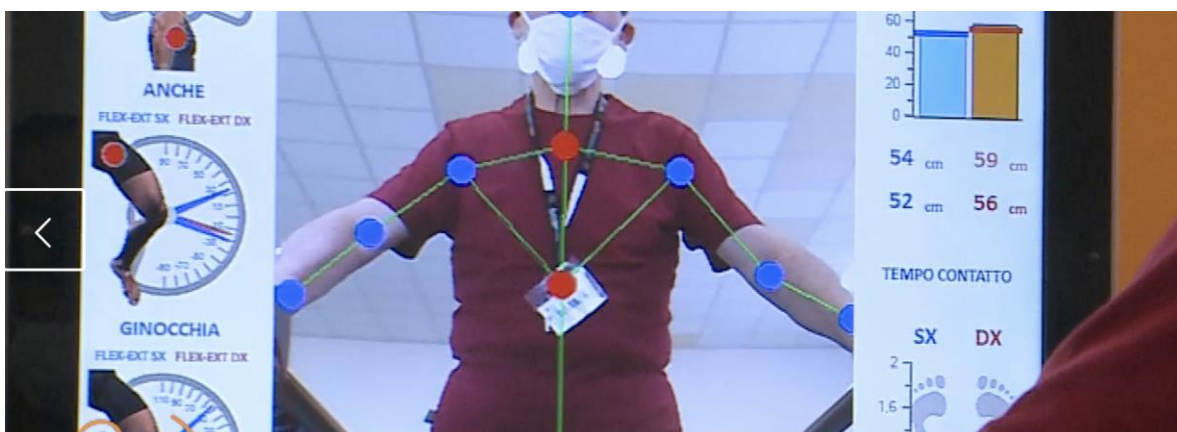
### **Macchine e attrezzature**

Le macchine utilizzate nelle palestre di Esercizio Vita rispondono a criteri di affidabilità e sicurezza. Possiedono caratteristiche tecniche che consentono utilizzi estremamente differenziati in modo da rispondere alle esigenze e alle caratteristiche fisiche di chi le usa e appartengono alla gamma di attrezzi per uso riabilitativo in possesso della Certificazione Europea 93/42 CEE che garantisce i massimi livelli di qualità e affidabilità. Alcune vengono usate in fase di valutazione per mettere a punto

in modo dettagliato i programmi di allenamento personalizzati.

Il loro utilizzo avviene con la supervisione degli operatori del centro.

NB: Foto di alcune situazioni riscontrabili al Centro Esercizio Vita Medical Fitness (attività di gruppo -attività individualizzate- monitoraggio e utilizzo macchinari innovativi)



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