

## promuove i corsi di fisioterapia riabilitativa per tutte le età!

Nel corso del 2020 le restrizioni volte alla tutela della salute dei cittadini hanno portato conseguenze che si sono ripercosse sulla sfera fisica, emotiva, psicologica e sociale di individui e comunità.

La chiusura di scuole, uffici e centri sportivi e culturali per un periodo di tempo prolungato ha portato ad una crescente sedentarietà e all'isolamento di persone e famiglie. Gli adulti, ma soprattutto i bambini e i ragazzi hanno visto le proprie abitudini sociali, sportive e relazionali stravolte da questa trasformazione.

Le ore trascorse in casa seduti davanti a strumenti di comunicazione e le difficoltà nello svolgere attività fisica hanno fatto emergere problematiche di ordine fisico, quali manifestazioni muscoloscheletriche (ad esempio mal di schiena, dolori cervicali e lombari). Inoltre, l'informazione mediatica e l'impossibilità di aggregazione sociale hanno visto la crescita di problematiche mentali, quali ansia, stress e depressione, unite a difficoltà respiratorie.

Il presente progetto si propone di offrire un programma completo di fisioterapia e riabilitazione organizzato in gruppi e modulato sulle esigenze di diverse fasce della popolazione, con modalità dal vivo e da remoto per adattarsi alle restrizioni nazionali e locali. Tra gli obiettivi chiave:

- **Attività motoria e riabilitativa:** Incremento dell'attività fisica e percorso riabilitativo di correzione di atteggiamenti posturali scorretti dovuti a telelavoro e didattica a distanza senza adeguata attrezzatura.
- **Respirazione e gestione emotiva:** Riabilitazione respiratoria volta a supportare la gestione di stati di ansia e stress e a ripristinare la fisiologica attività di respirazione.
- **Aggregazione e socialità:** Opportunità di aggregazione per giovani e adulti rivolta al recupero di una socialità ed interrelazione.

Il team che si occupa della definizione e svolgimento del presente progetto è costituito da tre professioniste con esperienza e formazione trentennale in ambito posturologico, laureate in Fisioterapia ed iscritte all'Ordine dei Tecnici Sanitari di Radiologia Medica e delle Professioni Sanitarie Tecniche, della Riabilitazione e della Prevenzione di Milano, Como, Lecco, Lodi, Monza-Brianza, Sondrio.

Il team è composto da **Tiziana Nava, Annalisa Astori e Marina Moreschi.**



**Dott.ssa TIZIANA NAVA, RESPONSABILE SCIENTIFICA DEL PROGETTO**

Docente Universitario

EULAR HPs Foot and Ankle Study Group

Past Standing Committee of Health Professionals in Rheumatology EULAR



**ANNALISA ASTORI, FISIOTERAPISTA**

Fisioterapista iscritta all'albo professionale dal 2018, diplomata all'Università di Pavia nel 1984, è conduttrice di corsi di Back School e, dal 1995, di corsi di ginnastica rieducativa di gruppo.

Si occupa di riabilitazione ambulatoriale principalmente in campo ortopedico, reumatico e neurologico.



**MARINA MORESCHI, FISIOTERAPISTA**

Fisioterapista specializzata in riabilitazione ortopedica e neurologica, conduttrice di corsi di rieducazione di gruppo.

## LE MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEI CORSI

I corsi seguiranno una metodologia agile e circolare, basata su un ciclo di tre elementi consecutivi l'uno all'altro e costantemente modulabili:

1. **Valutazione:** i partecipanti riceveranno un questionario di valutazione individuale per ottenere un quadro dello stato di salute della persona prima di verificarne l'idoneità all'attività, e verranno contattati dal fisioterapista per un colloquio da remoto per completare la cartella.
2. **Definizione:** organizzazione di gruppi di lavoro divisi per necessità individuali alla luce della valutazione. Tra i parametri di aggregazione in gruppi, oltre all'età, verranno considerati lo stato di salute, patologie correnti, livello di allenamento e attitudine all'esercizio fisico.
3. **Misurazione:** nel corso del programma ogni partecipante verrà seguito individualmente nella valutazione dei progressi attraverso strumenti di misurazione quali scale del dolore, funzionalità articolare e muscolare, stato di salute complessivo e qualità di vita. Alla luce dei risultati raggiunti, verranno valutate di volta in volta le necessità della persona e riorganizzati i gruppi di lavoro.

## LE PROPOSTE

- **TeenEnergy**  
**Attività fisica**

L'attività fisica migliora il benessere psico-fisico dei ragazzi, oltre agli effetti benefici sulla salute. Rappresenta una valvola di sfogo alla vivacità tipica della giovane età, stimola la socializzazione e abitua alla gestione dei diversi impegni quotidiani.

Il percorso riabilitativo prevede esercizi per correggere le posizioni scorrette, intervenire sulle abitudini comportamentali inadeguate. La riabilitazione ha come obiettivo un miglioramento dell'equilibrio e agilità, ma è anche un allenamento dei gruppi muscolari della forza di gambe braccia e addome.

- **Fisioterapia correttiva atteggiamenti scoliotici anni 10-20**  
**SaluteSport – prevenzione e trattamento delle scoliosi per ragazzi**

La riabilitazione della scoliosi si propone due scopi essenziali:

- 1) Costruire un corsetto neuro-muscolare per offrire un maggiore controllo e una migliore stabilità alla colonna. Questo permette di intervenire a livello posturale al fine di contrastare le deformità della scoliosi.
- 2) Creare automatismi riflessi di correzione che si integrano nei movimenti globali (ginnastica, giochi, sport).

Una miglior consapevolezza delle proprie curve e una maggiore stabilità della colonna consentono in molti casi di arrestare l'aggravamento.

- **QuotidiAmo: la postura di tutti i giorni**  
**2x2 è lo spazio necessario per il nostro allenamento**

Per gli adulti non è sempre facile trovare tempo libero per fare attività fisica e le attività lavorative e domestiche si appropriano anche di quel piccolo prezioso tempo da dedicare a se stessi. Gli effetti benefici sarebbero però numerosi, anche limitandosi a fare movimento con tempi e intensità moderati. In questo corso è possibile imparare un percorso guidato e personalizzato per prendersi cura di se stessi nella quotidianità.

- **After Work Out – il corpo dopo il lavoro**

Lo scopo è quello di utilizzare una riabilitazione mirata a defaticare e ridurre lo stress recato dalla routine lavorativa quotidiana. È essenziale educare le persone ad una più corretta postura che la possa accompagnare durante tutta la giornata, rendendo meno pesanti le attività quotidiane e prevenendo possibili dolori dovuti a un atteggiamento scorretto mantenuto nel tempo.

Il corso prevede uno spazio di attività aerobica in piedi per riattivare il metabolismo generale che con l'immobilità della posizione di lavoro si è accumulato nei muscoli e uno spazio di lavoro sulla mobilizzazione dolce di tutte le articolazioni.

- **VitAttiva – Lo Star Bene anni 50 e oltre**

È importante un regolare esercizio fisico di prevenzione e mantenimento che aumenti le resistenze dell'organismo, preservi la funzione dell'apparato muscolo scheletrico, migliori la capacità cardio-respiratoria, l'elasticità mentale e le capacità psico-intellettuali. La riabilitazione è fondamentale per il suo ruolo di prevenzione primaria nel contrastare le diverse patologie, quali osteoporosi, ridurre il rischio di dolori e problematiche muscolo-scheletriche come la lombalgia, cervicalgia, etc.

La prevenzione secondaria consente di evitare le recidive, come per le malattie reumatiche; la prevenzione terziaria interviene riducendo gli effetti della cronicizzazione. Le evidenze scientifiche dimostrano che svolgere attività fisiche aiuta a migliorare la qualità di vita in ogni sua fase.

Il corso si avvale di esercizi quali le ginnastiche dolci, lo stretching globale, il rinforzo antigravitario, le tecniche posturali.

- **La salute per le ossa – Prevenzione osteoporosi anni 60 e oltre**

L'osteoporosi è una malattia che non dà segni di sé fino a che non si manifestano fratture principalmente a livello vertebrale e femorale.

Nelle persone con osteoporosi o con aumentato rischio di caduta, la riabilitazione deve essere considerata anticipatamente o insieme agli altri trattamenti farmacologici per ottimizzare la qualità di vita, la salute e ridurre il rischio di frattura.

La riabilitazione è importante per combattere il dolore muscolo-scheletrico e per incentivare l'espansione toracica, con il conseguente aumento della capacità vitale (CV) e del benessere soggettivo.

- **La salute e malattie reumatiche – Prevenzione secondaria e cura**

Patologie reumatiche quali artriti, spondiliti, connettiviti, necessitano di interventi riabilitativi precisi e modulati sulla situazione sintomatologica e lo stato fisico della persona.

L'importanza di una riabilitazione condotta da figure esperte on line è una strategia per contenere un quadro sintomatologico e migliorare il proprio stato di salute complessivo.

L'informazione e l'educazione diventano gli strumenti necessari e indispensabili per garantire in questo periodo un corretto trattamento riabilitativo e fisioterapico, grazie alla supervisione di fisioterapisti dedicati.

## ORARI DEI CORSI (DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ)

- Per i corsi:

VitAttiva – Lo Star Bene anni 50 e oltre

La salute per le ossa – Prevenzione osteoporosi anni 60 e oltre

La salute e malattie reumatiche – Prevenzione secondaria e cura

**Mattino > dalle ore 11 alle 12**

**Pomeriggio > dalle 15 alle 16**

- Per i corsi:

TeenEnergy Attività fisica per ragazzi

SaluteSport – prevenzione e trattamento delle scoliosi per ragazzi

QuotidiAmo: la postura di tutti i giorni 2x2 è lo spazio necessario per il nostro allenamento

After Work Out – il corpo dopo il lavoro

**Dalle ore 17 alle 18**

**Dalle 18,30 alle 19,30**

## ISCRIZIONI

Per partecipare ai corsi è richiesta l'iscrizione annuale all'associazione AUSER (€ 15)

- Pacchetto da 5 lezioni fisioterapiche on-line € 70
- Pacchetto da 10 lezioni fisioterapiche on-line € 140

\*

**Per ogni altra informazione  
e per ottenere il codice IBAN per il pagamento dell'iscrizione:**

**[corsofisioterapiasesto@gmail.com](mailto:corsofisioterapiasesto@gmail.com)**