



**Progetti 2022  
Area Benessere Fisico  
e Fisioterapica**

# Area Benessere Fisico



# Lo sport come nuovo farmaco.

## *Prevenzione e vita attiva*

*Docente: Personal Trainer*

La vita sedentaria e la scarsa attività fisica sono un fattore di rischio per tante malattie croniche e ormai è riconosciuto anche per i tumori e le patologie coronariche

Un'attività fisica regolare potrà aiutare non solo a perdere peso, ma anche ad abbassare i valori della pressione arteriosa e quindi a ridurre il rischio di infarto e di malattie cardiache.

L'esercizio fisico agisce inoltre positivamente a livello psicologico aiutando a sentirsi meglio, a migliorare la nostra immagine offrendoci un'arma in più per sconfiggere l'ansia e lo stress.

Durante la sessione di teoria si andranno a sensibilizzare le persone verso i benefici dello sport, dando consigli pratici per come affrontare ed impostare l'allenamento, indipendentemente dal livello di allenamento, suggerimenti sulla tipologia di esercizi e come impostare il percorso che seguirà.



# Attività fisica.

## Falsi miti e consigli pratici per raggiungere un benessere fisico

*Docente: Personal Trainer*

Come mantenere attivo il nostro organismo ed il nostro metabolismo.

Come creare una tabella di allenamento

Acido lattico

Come rimettersi in forma

Falsi miti e credenze

Confronto aperto con un professionista del settore



# *La palestra a casa. Incontri con Personal Trainer*

## *Sport in compagnia anche se lontani*

Incontri di gruppo online con personal trainer che guida la classe virtuale in un momento dedicato al corpo.

Incontri della durata di 15 minuti cad. strutturati per allenare singoli distretti corporei, es:

- 15 minuti: addominali
- 15 minuti: braccia e tronco
- 15 minuti: gambe
- 15 minuti: total body
- 15 minuti: aerobica

Questo permette di gestire il proprio tempo ed il proprio allenamento in base alle singole esigenze.

Per gruppi limitati il personal trainer interagisce con le persone correggendo e rispondendo a domande.



# Area Fisioterapica



# La Lombalgia. Suggerimenti utili per prevenire e trattare gli stati dolorosi.



La lombalgia è una patologia del rachide lombare assai diffusa sia per chi svolge lavori sedentari sia per chi svolge lavori fisicamente impegnativi. Le persone spesso adottano rimedi fai da te o posture scorrette per affrontare lo stato doloroso.

L'obiettivo è quello di chiarire dubbi e perplessità che sovente attanagliano chi soffre di questo male e dare strumenti e competenze per aiutare a prevenirne l'insorgenza.

La sua gestione risulta determinante e passa attraverso la necessità di adottare un corretto stile di vita soprattutto in termini di posture, a casa e sul luogo di lavoro.

L'importanza dell'attività fisica sfatando alcuni dei principali "falsi miti" che aleggiavano intorno ad essa.

# La Cervicalgia: sintomi, trattamento e prevenzione davanti al computer

La cervicalgia può essere scatenata da un insieme di cause che vanno da problematiche fisiche a quelle psico- emotive e stress.

E' uno dei disturbi più diffusi del mondo occidentale e anche causa di astensione dal lavoro, nelle forme acute. Colpisce indistintamente soggetti giovani ed anziani, anche se l'incidenza è maggiore nella mezza età

L'obiettivo è quello di rendere consapevole la persona le strutture anatomiche coinvolte e della complessità della sintomatologia dolorosa a carico del rachide cervicale, nonché della possibilità di adottare alcuni accorgimenti ergonomici, posturali e comportamentali utilissimi ad alleviare i sintomi o a prevenirne l'insorgenza.



# L'importanza della postura anche in smart working.

Con le restrizioni in atto e con lo smart working siamo costretti ad una vita molto più sedentaria e stiamo molte ore seduti davanti al computer o fermi durante l'utilizzo di device tecnologici. Questo “nuovo” stile di vita come influisce sul nostro fisico e sulla nostra colonna?

Il dolore alla schiena, collo e spalle provocato da una cattiva postura, colpisce ogni anno quasi 80% delle persone che svolge un lavoro che lo costringe a lunghe ore davanti la scrivania. A causare questi problemi sono per lo più una postura non corretta, ipotonia muscolare, problemi ai dischi intervertebrali e stress e con il passare del tempo possono i fastidi possono divenire più seri e cronicizzare.

Prevenire l'insorgere del problema è possibile, adottando una corretta postura, mantenendo una vita attiva ed intervallando i periodi di sedentarietà con appositi esercizi.



# Consigli pratici per i più diffusi disturbi

*Docente: Fisioterapista*



La sindrome della spalla congelata

La sindrome del tunnel carpale

Le tendiniti

La sciatalgia

La sindrome femore-rotulea

La fascite plantare

Cervicalgia e Lombalgia

.....

# Esercizi guidati con fisioterapista

Pilates

Back school

Ginnastica Posturale

E' un **percorso di educazione posturale** utile a qualunque età che lavora specificatamente sulla postura scorretta e sulla muscolatura debole, con lo scopo di rimettere la struttura muscolo-scheletrica in equilibrio, unendo i vantaggi della Ginnastica Posturale, del Pilates e della Back school in un unico percorso guidato da un **fisioterapista** esperto.

## Perché unire tre discipline?

La ginnastica posturale e la back school mirano a riallineare il corpo per evitare che si scarichino male i pesi su determinate zone, il Pilates attraverso esercizi piacevoli e tonificanti permette un miglioramento dell'elasticità muscolare e della forma fisica.

## Perché è utile?

Esercizi utili per la colonna spinale e la muscolatura ad essa connessa spesso vittime di sollecitazioni scorrette che portano a dolori al collo, alle spalle e alla schiena, disturbi che si presentano soprattutto dopo essere stati molte ore davanti allo schermo del pc, o seduti in macchina.

## Durata del percorso?

Moduli da 10 incontri della durata di 60 minuti cad.

Minimo consigliato 10 incontri.



## I benefici di questo percorso?

Ogni elemento del corpo umano è correlato con gli altri. Adottare **un approccio olistico** è essenziale per massimizzare i benefici sul fisico e sulla mente, arrivando a:

Migliorare l'**efficienza nel movimento in generale** ma anche nella camminata, nella corsa. Si imparerà a stare seduti nel modo più corretto diminuendo l'affaticamento e i dolori connessi a una postura scorretta ottenendo quindi benefici sia fisici sia psicologici.

Aumentare la **consapevolezza del corpo**. Anche se non si soffre di particolari sintomi è raccomandata anche per chi trascorre molto tempo nella medesima posizione portando a un irrigidimento della struttura muscolo-scheletrica, per prevenire l'insorgere di dolori o problemi muscolo-scheletrici.

Aumentare il **tono muscolare** nonché l'elasticità dei tessuti.

Migliorare la **respirazione** in modo da garantire un movimento fluido, un corretto equilibrio dei muscoli e la salute in generale.

**Combattere lo stress** e migliorare l'umore.

## Esercizi di Allungamento



# STRETCHING

Lo stretching evita che i muscoli si intorpidiscano, favorendo anche il mantenimento di una postura corretta ed una migliore circolazione sanguigna.

L'obiettivo è insegnare delle tecniche di allungamento muscolare con lo scopo di aumentare l'elasticità del corpo allenando la capacità del muscolo di rilassarsi per raggiungere una migliore mobilità articolare.

Praticare stretching è un'ottima abitudine dalla quale si traggono notevoli vantaggi legati soprattutto alla prevenzione di incidenti muscolari e sulle prestazioni fisiche. Lo stretching posturale rappresenta un validissimo aiuto per tutti i lavoratori, sia per coloro che presentano dolori provocati dai muscoli del corpo tesi e contratti e/o da posture errate, sia per coloro che vogliono semplicemente distendere la propria muscolatura.

Gli esercizi potranno/dovranno essere replicati anche a casa per ottenere i massimi benefici.

Ogni sessione avrà la durata di 60 minuti.

# Percorso pratico - Open

## Percorso **BASE**

COMPRENDE

- 10 incontri guidati dal fisioterapista della durata di 1 ora cad
- Possibilità di porre domande al fisioterapista in diretta.
  - 20 minuti di accesso pre-incontro
  - 10 minuti di accesso post-incontro
- Dispensa con illustrazione degli esercizi svolti che verrà resa scaricabile dopo ogni incontro.
- Pubblicazione delle domande di interesse generale sul sito ad accesso libero.

### Opzione **VIDEO** aggiuntiva

- Video pratici e descrittivi dove il fisioterapista illustra gli esercizi da fare

## Percorso **ORO**

COMPRENDE

- Tutto ciò che è incluso nel pacchetto Base
- Canale diretto con fisioterapista, con possibilità di porre domande scritte al professionista che risponderà direttamente alla persona in modo mirato.

## Percorso **PLATINO**

COMPRENDE

- Tutto ciò che è incluso nel pacchetto Gold
- Sportello di counseling on-line con fisioterapista della durata di 10 minuti per porre domande specifiche e personali.  
Lo sportello verrà gestito tramite video-consulti

# Sportello fisioterapico

Fisioterapista rimane a disposizione del personale che ne fa richiesta – anche on line.

Gli “sportelli consulenza” sono strumenti attraverso i quali il fisioterapista offre pareri e valutazioni su tematiche personali legati a:

Trattamento di stati dolorosi

Interpretazione e valutazioni di radiografie o esami diagnostici

Spiegazioni o risposte in ambito fisioterapico

Consigli per affrontare al meglio problematiche di carattere fisico-posturale-sportivo sia in ambito lavorativo che al domicilio.



Durata di ogni incontro circa 10/15 minuti.

 care up  
*Your wellness our wish*