



**Prevenzione - Recupero - Mantenimento
del profilo psicomotorio e funzionale
degli adulti - adolescenti - disabili**

- Cardiologico
- Respiratorio
- Metabolico - Nutrizionale
- Vascolare
- Oncologico
- Ortopedico
- Neurologico
- Patologie dell'invecchiamento

Attività Fisica – Ginnica e Motoria
terapeutica riabilitativa - ricreativa



Mission

Evidenze scientifiche dimostrano che l'attività fisica è attualmente lo strumento più efficace per prevenire e combattere malattie cardiovascolari, respiratorie, oncologiche, metaboliche, neurologiche, ortopediche; principali della società contemporanea e associate alla sedentarietà, a un'alimentazione sbagliata, allo stress e all'invecchiamento progressivo della popolazione. Nonché, importante mezzo per migliorare e recuperare “in particolare dopo un evento acuto” non solo la forma cardiovascolare, la capacità di camminare e la forza muscolare, ma anche i sintomi depressivi, la funzione cognitiva, la memoria e la qualità di vita.

Purtroppo, non a tutti è permesso: poiché, spesso quadri clinici, limitazioni e controindicazioni limitano il diritto e la possibilità di fare attività fisica, se non in idonea struttura e organizzazione.

È stata proprio la volontà di consentire a ciascuna persona di praticare specifica attività fisica che ci ha indotto a creare con il nostro Centro un vero e proprio settore di **Attività Fisiche Integrate** dedicato in particolare alle persone affette da patologie ma in condizioni di stabilità clinica; permettendogli di praticare training fisico in ambiente protetto con **scopi riabilitativi - di prevenzione - ricreativi.**



Pertanto, **MediFit**, con operatori qualificati e attrezzate palestre, dedica la sua **attività a favore di una popolazione sia giovane che anziana o con disabilità** a cui è stata prescritta e/o consigliata attività fisica necessaria al recupero e al mantenimento della loro autonomia sia fisica che psicologica, alla riduzione dei fattori di rischio e alla valorizzazione del potenziale residuo prevenendo pericolose recidive. Non trascurando che la partecipazione ad attività di gruppo, compatibili per età e condizioni, ne incrementa la socializzazione.

Inoltre, il Centro, mettendosi a disposizione dei medici curanti e/o degli specialisti si propone come componente utile per il percorso curativo dei loro pazienti; condividendone gli effetti e i risultati.

L'obiettivo del percorso non è solo favorire il ripristino e mantenimento del benessere psicofisico della persona, ma anche fornire alla stessa e alla famiglia (migliorando così la qualità di vita nel suo contesto familiare) giusta conoscenza, programmando corsi e incontri, circa:

- l'importanza ed essenzialità di partecipare in modo consapevole, con continuità e impegno ai programmi e all'attività fisico-motoria;
- gli obiettivi e benefici che si possono trarre dalle attività svolte;
- lo stile di vita da adottare, nonché corretta alimentazione, volto alla prevenzione delle recidive.





Valutazione idoneità alle Attività Fisico-Motorie

L'accesso alle attività del Centro è possibile presentando il Certificato d'idoneità all'attività sportiva non agonistica rilasciato dal Medico di Medicina Generale e dal Pediatra di libera scelta, relativamente ai loro assistiti; previa valutazione funzionale integrata, laddove sia ritenuto utile o necessario, con quella di altri specialisti (che potrebbero essere personali) vedi: cardiologo, oncologo, nutrizionista, diabetologo, neurologo, ortopedico, fisiatra. Fornendo adeguate indicazioni riguardanti capacità, limiti e/o controindicazioni nonché indirizzo alle idonee attività fisiche in rapporto alla fase della patologia e alle problematiche specifiche.

Gestione Attività

Gli operatori specializzati del Centro (Dottori in Scienze Motorie con l'ausilio del Medico di riferimento del Centro presente in particolari attività) gestiscono idonee e integrate attività fisiche del destinatario; finalizzate non solo alla prevenzione ma anche per recuperare al meglio l'autonomia e giusto equilibrio psicofisico nelle azioni della vita quotidiana limitate dalle eventuali patologie internistiche che interferiscono negativamente.



Indirizzo Attività

Il training fisico applicato con approccio integrato, seguendo le più conosciute linee guida, è mirato al recupero e mantenimento della funzionalità globale della persona e non soltanto alla gestione della sintomatologia ed è rivolto principalmente alle persone (ma non solo) con disfunzioni e patologie croniche o post acute - singole e/o concomitanti.

Le attività svolte nelle palestre (in piccoli gruppi con frequenza di 2 o 3 sedute settimanali di 60/90”) ciascuna per periodi programmati e adeguati alle personali esigenze (suddivise in sessioni dedicate agli adulti, agli adolescenti e/o alle diverse discipline) sono strutturate da:

- esercizi respiratori e calistenici
- attività con specifiche e all'avanguardia attrezzature: sia cardio che isotoniche (treadmill - bike - recline - top - chest press - leg press - ercolina med e altre).

L'esercizio fisico svolto sulle macchine, adattato alla frequenza cardiaca e capacità del soggetto, quindi con impegno fisico graduale, è costantemente monitorato sia da sistemi telemetrici che dall'operatore; pertanto realizzato in tutta sicurezza ed è dedicato, con parte delle attrezzature, anche a persone con impedimenti motori e su carrozzina.





Attività Fisiche Integrate

Percorsi di attività fisica con attenzione a particolari disfunzioni o patologie - ruolo e benefici

Apparato Cardio-Vascolare e Respiratorio

Ruolo dell'attività fisica

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito il training fisico cardio-respiratorio dopo un evento acuto come processo multi-fattoriale, attivo e dinamico, che ha come fine quello di favorire la stabilità clinica, di ridurre le disabilità conseguenti alla malattia e di supportare il mantenimento e la ripresa di un ruolo attivo nella società, con l'obiettivo di ridurre il rischio di successivi eventi cardiovascolari, di migliorare la qualità della vita e di incidere complessivamente in modo positivo sulla sopravvivenza; pertanto l'attività fisica dovrebbe essere promossa come parte di uno stile di vita attivo.

Benefici dell'esercizio fisico

La sedentarietà incrementa di due volte il rischio di sviluppare la malattia coronarica, perché determina due conseguenze:

- favorisce il sovrappeso e l'obesità che aumentano il lavoro del cuore costretto a faticare di più per spostare un peso maggiore;
- causa una minore tolleranza agli sforzi: il muscolo cardiaco di chi fa poco movimento è come "atrofizzato" e al minimo impegno si affatica, aumenta rapidamente la frequenza e consuma più ossigeno.

Mentre l'esercizio fisico regolare associato a una sana alimentazione protegge dalle malattie cardiovascolari.

Inoltre l'esercizio fisico strutturato è utilizzato come intervento terapeutico tanto da essere una delle componenti fondamentali nel recupero, mantenimento e della prevenzione secondaria delle:

- **Cardiopatie post-acute o croniche stabilizzate** • **Patologie respiratorie croniche**



Sindrome Metabolica sovrappeso / obesità / iperglicemia / osteoporosi / dislipidemia

Attività (attuata per mezzo di strategie differenziate per fattori metabolici, età, tipo di diabete) finalizzate non solo alla riduzione del peso corporeo ma anche a migliorare la percezione del proprio corpo, migliorare e mantenere la performance cardiovascolare e ridurre i fattori di rischio migliorabili con l'esercizio fisico.

Inloltre, evidenze solide e consistenti dimostrano che l'aumento dell'attività fisica associata ad adeguato controllo alimentare e a moderata perdita di peso riducono l'incidenza del diabete di tipo 2 in soggetti affetti da alterata tolleranza al glucosio. Tale riduzione avviene secondo una relazione 'dose-risposta': a maggior attività fisica, maggior risultati.

Gli esercizi strutturati presentano i benefici maggiori; in particolare, gli interventi basati su programmi di esercizi aerobici a intensità più elevate producono maggiori riduzioni di HbA1c (emoglobina glicata) maggiori incrementi del V'O2 max, nonché della sensibilità all'insulina. Gli studi clinici più recenti hanno dimostrato che una riduzione del valore dell'HbA1c può ritardare o prevenire in modo significativo lo sviluppo di complicanze agli occhi, ai reni, ai nervi, al cuore e ai vasi delle persone affette da diabete di tipo2. La salute di una persona diabetica si mantiene più elevata con il diminuire dei valori dell'HbA1c.

L'American Diabetes Association consiglia di utilizzare per la terapia del diabete di tipo 2 sia l'esercizio aerobico che l'esercizio di forza, quando non controindicato; migliorando così il controllo metabolico e la composizione corporea contribuendo anche a ridurre il profilo di rischio cardiovascolare.





Patologie Oncologiche

Limitazioni legate alle diverse fasi della malattia: dalla diagnosi al post-intervento, sia esso chirurgico, chemioterapico o radioterapico.

- **Adulti:**

La mirata attività fisica, consente:

una migliore tollerabilità dei trattamenti in corso, di superare eventuali danni motori, ottimizzare il recupero funzionale, migliore gestione dell'ansia e favorisce il ripristino psicologico.

- **Adolescenti:**

Gli adolescenti malati di leucemia o linfoma presso il Centro potranno proseguire, nei limiti del possibile, il percorso di crescita fisiologica caratteristico di queste delicate fasce d'età.

Nella palestra verranno effettuati sessioni di attività motoria, necessari agli adolescenti trattati con chemioterapici al fine di contrastare gli effetti debilitanti di alcuni farmaci sulla struttura muscolare.

Inoltre la possibilità di svolgere una leggera attività sportiva con sufficiente regolarità presenta rilevanti vantaggi dal punto di vista psicologico, in quanto contribuisce a restituire ai ragazzi un atteggiamento attivo e pro attivo nei confronti del proprio corpo, soggetto a cambiamenti sconvolgenti causati dalla malattia e dalle terapie.



Arteriopatia periferica

È noto che l'esercizio fisico sia un efficace presidio terapeutico nei pazienti con arteriopatia periferica.

Il **training controllato**, secondo una durata non inferiore ai 30 minuti, una frequenza non inferiore alle 3 sedute/settimana e per un periodo totale di almeno 6 mesi, è **efficace** soprattutto dal **punto di vista metabolico** oltre che **migliorare l'efficienza della camminata e della tolleranza del dolore ischemico**.

Al termine del periodo di training attivo dovrebbe seguire una fase di mantenimento a lungo termine; è dimostrato che i benefici ottenuti dopo 6 mesi di allenamento persistono per altri 12 mesi se si utilizza un programma di esercizio meno frequente.

Ortopedia

Scopo dell'allenamento funzionale è **fare da ponte tra la fase propriamente riabilitativa e quella del ritorno all'attività**.

L'esercizio funzionale con apposita attrezzatura può essere definito un “movimento integrato, multidisciplinare e multidirezionale, che comprende accelerazione, stabilizzazione e decelerazione a livello articolare, mirato al miglioramento della forza di base, dell'abilità motoria, del controllo neuromuscolare reattivo, della stabilizzazione dinamica e della consapevolezza propriocettiva”.

Pertanto, specifici esercizi sono mirati al miglior recupero di diverse patologie post-trauma (spalla, gamba, ginocchio, schiena, ecc.).





Attività fisica di prevenzione e mantenimento per la popolazione adulta e anziana a prescindere dalle attività indirizzate alle specifiche patologie

Ruolo dell'attività e dell'esercizio fisico

- **Mobilità:** recenti studi prospettici hanno permesso di concludere che l'attività fisica è associata a una riduzione dell'invalità funzionale e a un incremento della forza e capacità aerobica; nonché proficua a rallentare e/o recuperare limitazioni da patologie neurologiche vedi **post ictus o del morbo di Parkinson**.
- **Prevenzione di deficit cognitivi:** studi prospettici dimostrano che livelli elevati di attività fisica hanno un effetto protettivo rispetto a forme gravi di deficit cognitivo come il **morbo di Alzheimer e la demenza**.
- **Osteoporosi:** l'esercizio fisico può determinare una risposta favorevole dei tessuti ossei in individui adulti di tutte le età, anche in termini di prevenzione delle cadute e conseguenti traumi.
- **Cadute e fratture:** il regolare allenamento della forza muscolare con utilizzazione di attrezzature specifiche (esercizi basati sulla resistenza) si è dimostrato altamente efficace per incrementare e conservare la forza muscolare e ridurre la frequenza delle cadute e delle conseguenti fratture.
- **Benessere emotivo e psicologico:** l'esercizio fisico è inoltre associato a una riduzione della sintomatologia relativa ad ansia e depressione, nonché al miglioramento dell'umore e del benessere generale.

Finalità e benefici dell'esercizio fisico

- 1 - Riduzione della debolezza muscolare in età avanzata
- 2 - Recupero di diverse funzioni motorie grazie all'allenamento fisico
- 3 - Miglioramento della forza, della resistenza e del controllo motorio
- 4 - Miglioramento delle prestazioni nelle normali attività quotidiane
- 5 - Miglioramento dello stato di benessere percepito e della funzionalità quotidiana
- 6 - Miglioramento e mantenimento dell'efficienza cardiovascolare

Accesso - fruibilità degli ambienti

MediFit è dotata di spogliatoi con armadietti , cabina spogliatoio individuale, docce e Wc; i quali sono strutturati anche per garantire a persone con ridotte capacità motorie o disabili la possibilità di muoversi e usufruire dei servizi in autonomia. Il Centro, a circa 100 mt, è anche dotato di parcheggio privato in parte destinato a disabili; con relativo percorso per agevolarne l'ingresso alla struttura.



Al fine di essere agevolati nelle attività è richiesto di essere dotati di abbigliamento idoneo, da utilizzare solo all'interno del Centro: scarpe adatte ad attività ginniche, pantaloni da tuta, maglietta e di asciugamano personale da utilizzare sia per l'attività ginnica che sulle attrezzature.



**ORARI:**

dal lunedì al venerdì dalle ore 9,00 alle ore 12,30
dalle ore 13,30 alle ore 19,30
al sabato dalle ore 9,00 alle ore 12,30

Piazza Berlinguer, 20 – 17031 Albenga (SV)

Tel. 0182 541484

Web: www.centromedifit.it

Mail: info@centromedifit.it