



# Corsi riabilitativi in piccoli gruppi

## L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (A.F.A.) PER MANTENERE O RITORNARE AD UN ADEGUATO STILE DI VITA

❖ I fisioterapisti del Centro HOPE, in stretta collaborazione con gli specialisti del Centro (fisiatri, ortopedici, neurochirurghi) hanno sviluppato e **guidano corsi per piccoli gruppi di pazienti** che, ormai in fase post-acuta, vogliono mantenere i risultati ottenuti, migliorare le loro performance fisiche e allontanare i rischi di recidive. Caratteristica comune di tutti i nostri corsi è quella di somministrare **esercizi mirati e personalizzati** a seconda delle patologie o bisogni dei pazienti, allo scopo di riguadagnare e mantenere il benessere psicofisico. Eccone alcuni esempi:

### CORSO DI GINNASTICA MEDICA

Prevede un numero massimo di 8 partecipanti ed è indicato per pazienti **poliartrosici**, con **patologie osteo-articolari** di spalla anca o ginocchio, operati di **artroprotesi** o con **disordini posturali**. Il fisioterapista guida il paziente nell'esecuzione di esercizi attivi di rinforzo muscolare, recupero articolare e miglioramento della mobilità corporea e della coordinazione motoria.

### CORSO DI GINNASTICA POSTURALE

Prevede 10 sedute per pazienti con problematiche osteo-articolari e posturali, è indicato per pazienti **fibromialgici** e con disturbi del sonno, ed è ideale contro **ansia e stress**.

Il terapeuta utilizza tecniche occidentali e orientali quali rilassamento neuromuscolare, back school, hata yoga, asamy yoga e Do In allo scopo di ossigenare i tessuti, armonizzare la postura, togliere la stanchezza, alleviare le tensioni e ridare armonia alle forme.

### IL CLINICAL PILATES

È un adattamento del metodo pilates per rispondere in modo più puntuale alle esigenze riabilitative di individui con **patologie della colonna vertebrale lombare**. Prevede la partecipazione di massimo 8 pazienti ed è in particolar modo indicato per individui

che soffrono di lombalgia cronica o in fase post acuta; per le sue caratteristiche peculiari si adatta molto bene a problemi di "microinstabilità" vertebrale. Si rivolge inoltre a tutti i soggetti che vogliono aumentare il tono dei muscoli di schiena e addome e migliorare la mobilità delle articolazioni periferiche. Lo scopo del corso è quello di migliorare la stabilità e il controllo motorio del rachide soprattutto nel suo tratto lombare con un'azione sui muscoli che controllano questo tratto. Per partecipare ai corsi è necessario presentare la richiesta del medico di famiglia o dello specialista.



 **Piccole Figlie Hospital**



PER MAGGIORI INFORMAZIONI:  
collegarsi al sito [www.hope-hpf.it](http://www.hope-hpf.it)  
rivolgersi alla segreteria del Centro  
chiamando lo 0521 917720