

PREPARAZIONE PER LE ATTIVITÀ DI FISIOPALESTRA

Foglio informativo per il paziente – Kinetic Sport Center Ceccano

Introduzione

La **Fisiopalestra** è un ambiente dedicato all'**esercizio terapeutico** e al **ricondizionamento fisico**, guidato da **professionisti sanitari** (Fisioterapisti, Kinesologi). L'obiettivo è migliorare la **funzionalità motoria**, rafforzare la **muscolatura**, correggere la **postura** e prevenire o gestire il **dolore**, in un percorso personalizzato. Una **preparazione adeguata** e la **collaborazione attiva** sono **fondamentali** per massimizzare i benefici delle sedute.

1. Titolo della procedura

ATTIVITÀ DI FISIOPALESTRA Sinonimi: Esercizio Terapeutico in palestra, Rieducazione Motoria Attiva, Ginnastica Posturale Terapeutica, Allenamento Funzionale Riabilitativo.

2. Descrizione generale e Obiettivi

Le **attività di Fisiopalestra** prevedono l'esecuzione di **esercizi fisici specifici**, utilizzando il peso corporeo, attrezzi e macchinari, sotto la **supervisione costante** di uno specialista. Il programma è **altamente personalizzato** in base alle vostre condizioni fisiche, patologie, infortuni o obiettivi.

- **Come agisce:** L'esercizio terapeutico stimola il **recupero muscolare**, la **mobilità articolare**, la **coordinazione** e l'**equilibrio**, agendo sul sistema muscolo-scheletrico e sul sistema nervoso.
- **Obiettivi:**
 - o **Recupero funzionale** dopo infortuni, interventi chirurgici o periodi di immobilità.
 - o **Rinforzo muscolare** e miglioramento della **resistenza**.
 - o **Rieducazione posturale** e prevenzione del **dolore cronico** (es. mal di schiena, cervicalgia).
 - o Miglioramento della **propriocezione** e della **coordinazione**.
 - o **Prevenzione di recidive** e infortuni futuri.
 - o **Miglioramento della qualità della vita** e dell'autonomia.
 - o **Ritorno graduale e sicuro** all'attività sportiva o alle normali attività quotidiane.

 **0775 1851077**

prenotazioni@kineticsportceccano.it
Via Gaeta Prima Traversa n.9 03023 Ceccano FR

Aut.Reg. n. G02102 del 27/02/2024
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani O.d.M. FR n.3771

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio**
con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

 **+39 392 26 25 419**



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi

3. Indicazioni e requisiti

Le **attività di Fisiopalestra** sono **indicate** per un'ampia varietà di persone, tra cui:

- Pazienti in fase di **recupero** dopo interventi ortopedici (es. protesi, ricostruzioni legamentose).
- Persone con **dolori muscolo-scheletrici cronici** (es. lombalgia, cervicalgia, artrosi, tendiniti).
- Atleti che necessitano di **ricondizionamento** o **prevenzione infortuni**.
- Individui che cercano di migliorare la propria **postura** o **equilibrio**.
- Pazienti con **patologie neurologiche** o **respiratorie** che beneficiano dell'esercizio adattato.

Requisiti fondamentali:

- **Valutazione preliminare:** È spesso richiesta una **valutazione fisioterapica iniziale** per definire il programma più adatto.
- **Motivazione e collaborazione:** La vostra partecipazione attiva è **essenziale** per il successo del percorso.

4. Norme di preparazione

La **preparazione** per le sedute di **Fisiopalestra** è volta a garantire il vostro **comfort** e l'**efficacia** dell'esercizio.

Prima di Ogni Seduta:

1. **Abbigliamento:**
 - o Indossare **abbigliamento comodo e sportivo** che permetta la **libertà di movimento** (es. tuta da ginnastica, pantaloncini, leggings, maglietta).
 - o Scegliere **calzature pulite e comode**, preferibilmente scarpe da ginnastica con un buon supporto.
2. **Igiene Personale:** Curare la propria **igiene personale**.
3. **Idratazione e Alimentazione:**
 - o Mantenere una **normale idratazione** bevendo acqua prima e durante la seduta.
 - o Fare un **pasto leggero** circa **1-2 ore prima** dell'attività, evitando pasti troppo abbondanti o difficili da digerire che potrebbero causare disagio durante l'esercizio.
4. **Farmaci:**
 - o **Informare sempre il fisioterapista** su **tutti i farmaci** che si stanno assumendo, in particolare antidolorifici, miorilassanti o farmaci che influenzano la pressione sanguigna o la frequenza cardiaca.
 - o **Non sospendere mai i farmaci** senza aver consultato il proprio medico curante.



5. Condizioni di Salute:

- o **Comunicare immediatamente** al fisioterapista qualsiasi **nuovo dolore, gonfiore, malessere, affaticamento eccessivo o cambiamento nel vostro stato di salute** prima dell'inizio della seduta. Questo è cruciale per adattare o eventualmente rimandare l'attività.
- 6. **Riposo:** Assicurarsi di aver riposato a sufficienza il giorno precedente, specialmente se le sedute sono intense o ravvicinate.
- 7. **Documentazione:** Portare con sé eventuali **referti medici rilevanti o appunti** se avete domande specifiche o desiderate discutere nuovi sintomi.

5. Modalità di accesso e abbigliamento

- **Orario di presentazione:** Presentarsi in **Clinica** all'**orario concordato**, con qualche minuto di anticipo.
- **Documenti da portare:** Documento d'identità valido, Tesserata sanitaria, eventuale richiesta medica e documentazione clinica pertinente (referti, relazioni).
- **Abbigliamento:** Sportivo, comodo e pulito, adatto all'attività fisica.

6. Documentazione aggiuntiva da portare

- Documento d'identità valido.
- Tesserata sanitaria.
- Richiesta medica o impegnativa per le sedute (se necessaria).
- Elenco aggiornato di tutti i farmaci assunti.
- Referti medici di esami diagnostici (es. RMN, RX, TAC, ecografie) e relazioni cliniche/chirurgiche pertinenti alla vostra condizione.

7. Durante e Dopo la procedura

Durante la Seduta:

- Seguire attentamente le **istruzioni** del fisioterapista riguardo agli esercizi, alla tecnica e all'intensità.
- **Comunicare tempestivamente** qualsiasi sensazione di **dolore insolito, disagio o difficoltà** nell'esecuzione di un esercizio. Il fisioterapista potrà adattare l'attività.
- Concentrarsi sul **movimento** e sull'**attivazione muscolare** corretta.

Dopo la Seduta:

- Potreste avvertire un **lieve affaticamento muscolare** o indolenzimento nelle ore successive, soprattutto all'inizio del percorso o dopo esercizi più intensi. Questo è normale.
- **Mantenere una buona idratazione.**

 **0775 1851077**

prenotazioni@kineticsportceccano.it
Via Gaeta Prima Traversa n.9 03023 Ceccano FR

Aut.Reg. n. G02102 del 27/02/2024
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani O.d.M. FR n.3771

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio**
con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

 **+39 392 26 25 419**



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi

- Seguire le **indicazioni del fisioterapista** riguardo a esercizi da svolgere a casa, riposo o altre raccomandazioni.
- La **costanza** è fondamentale: attenersi al programma e presentarsi regolarmente alle sedute per ottenere i migliori risultati.

9. FAQ - Domande Frequenti sulle Attività di Fisiopalestra

- **D: Devo avere già un buon livello di forma fisica per fare fisiopalestra?** R: **Assolutamente no.** La fisiopalestra è pensata per adattarsi a **tutti i livelli di forma fisica** e a diverse condizioni di salute. Il programma viene **personalizzato** in base alle vostre esigenze iniziali.
- **D: Quanto dura una seduta di Fisiopalestra?** R: La durata può variare in base al programma individuale e alle esigenze, ma tipicamente una seduta dura tra i **45 e i 60 minuti**.
- **D: Farò male durante gli esercizi?** R: L'obiettivo è lavorare in assenza di dolore. Se si avverte dolore anomalo o acuto, è **fondamentale segnalarlo** subito al fisioterapista che adatterà l'esercizio. Un leggero affaticamento muscolare è normale.
- **D: Le attività di Fisiopalestra sostituiscono la riabilitazione passiva?** R: La fisiopalestra rappresenta una **fase attiva** della riabilitazione. Spesso è un passaggio successivo alla riabilitazione passiva (terapie fisiche, massaggi) per consolidare i risultati e ripristinare pienamente la funzionalità.
- **D: Con quale frequenza dovrei fare le sedute?** R: La frequenza verrà stabilita dal fisioterapista in base alla vostra condizione, agli obiettivi e ai progressi.

Servizio di Fisioterapia e Riabilitazione - Kinetic Sport Center Ceccano

Tutte le indicazioni riportate devono essere sempre discusse e confermate con il proprio medico o il fisioterapista che vi seguirà, per adattamenti clinici personalizzati.

Tutte le informazioni fornite sono strettamente riservate e soggette al segreto professionale, trattate in conformità alla normativa sulla privacy (Regolamento UE 2016/679).

 **0775 1851077**

prenotazioni@kineticsportceccano.it
Via Gaeta Prima Traversa n.9 03023 Ceccano FR

Aut.Reg. n. G02102 del 27/02/2024
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani O.d.M. FR n.3771

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio**
con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

 **+39 392 26 25 419**



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi