

PREPARAZIONE PER LE SEDUTE DI FISIOTERAPIA

Foglio informativo per il paziente – Kinetic Sport Center Ceccano

Introduzione

La **Fisioterapia** è una branca della medicina che si occupa della **prevenzione, cura e riabilitazione** di pazienti affetti da patologie o disfunzioni congenite o acquisite in ambito neuro-muscolo-scheletrico. Attraverso **tecniche manuali, terapie fisiche strumentali ed esercizio terapeutico**, il fisioterapista vi guiderà nel percorso di recupero. Una **preparazione adeguata** e la vostra **collaborazione attiva** sono **fondamentali** per l'efficacia del trattamento.

1. Titolo della procedura

SEDUTE DI FISIOTERAPIA Sinonimi: Riabilitazione funzionale, Terapia fisica, Kinesiterapia, Terapie manuali.

2. Descrizione generale e Obiettivi

La **Fisioterapia** prevede un approccio personalizzato basato sulla vostra specifica condizione. Le sedute possono includere una combinazione di:

- **Terapie fisiche strumentali:** Utilizzo di macchinari come **Tecar, Laser, Ultrasuoni, Onde d'Urto** per ridurre dolore e infiammazione.
- **Terapie manuali:** Tecniche eseguite direttamente dal fisioterapista (es. **massoterapia, mobilizzazioni articolari, manipolazioni vertebrali, linfodrenaggio**).
- **Esercizio Terapeutico:** Esercizi mirati alla rieducazione del movimento, al rinforzo muscolare, al miglioramento della postura e della coordinazione.

Obiettivi generali della Fisioterapia:

- **Ridurre il dolore e l'infiammazione.**
- **Recuperare la mobilità articolare e la funzionalità.**
- **Rinforzare la muscolatura e correggere gli squilibri.**
- **Migliorare la postura e la stabilità.**
- **Prevenire infortuni e recidive.**
- **Promuovere l'autonomia e il benessere del paziente.**

 **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

La **Fisioterapia** è **indicata** per una vasta gamma di condizioni, tra cui:

- **Post-traumi:** Fratture, distorsioni, lussazioni, strappi muscolari.
- **Post-chirurgia:** Recupero dopo interventi ortopedici (es. protesi, legamenti).
- **Patologie muscolo-scheletriche:** Lombalgie, cervicalgie, sciatalgie, artrosi, tendinopatie.
- **Disfunzioni posturali:** Scoliosi, ipercifosi, iperlordosi.
- **Patologie neurologiche:** Ictus, Parkinson, sclerosi multipla (per il recupero motorio).
- **Problemi respiratori:** Rieducazione respiratoria.

Requisiti fondamentali:

- **Valutazione iniziale:** Il percorso inizia con un'accurata valutazione da parte del fisioterapista per impostare il piano di trattamento.
- **Collaborazione:** La vostra partecipazione attiva e la costanza nel seguire le indicazioni sono cruciali.

4. Norme di preparazione

Una **preparazione adeguata** e l'attenzione ad alcuni dettagli possono rendere le vostre sedute di **Fisioterapia** più efficaci e confortevoli.

Prima di Ogni Seduta:

1. **Abbigliamento:**
 - o Indossare **abbigliamento comodo e leggero** che permetta al fisioterapista di accedere all'area da trattare e consenta la **libertà di movimento** per gli esercizi. Ad esempio, pantaloncini per problemi al ginocchio/anca, maglietta per spalla/collo/schiena.
 - o Scegliere **calzature comode** e facili da togliere se necessario (es. scarpe da ginnastica o ciabatte).
2. **Igiene Personale:** Curare la propria **igiene personale**.
3. **Idratazione e Alimentazione:**
 - o Mantenere una **normale idratazione** bevendo acqua.
 - o Evitare pasti troppo abbondanti immediatamente prima della seduta, un **pasto leggero** 1-2 ore prima è ideale.
4. **Farmaci:**
 - o **Informare il fisioterapista** su **tutti i farmaci** che si stanno assumendo (prescritti, da banco), in particolare antidolorifici, antinfiammatori o miorilassanti, in quanto possono influenzare la percezione del dolore o la risposta al trattamento.
 - 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 generale o cambiamento significativo nel vostro stato di salute** (es. febbre, influenza) prima dell'inizio della seduta. Questo è fondamentale per la vostra sicurezza e per adattare il trattamento.
- 6. **Domande e Dubbi:** Preparare eventuali **domande o dubbi** da porre al fisioterapista riguardo alla vostra condizione o al trattamento.
- 7. **Riposo:** Assicurarsi di aver riposato a sufficienza.

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**, **Tessera sanitaria**, eventuale **richiesta medica o impegnativa** per le terapie e **documentazione medica pertinente** (es. referti di risonanze, radiografie, relazioni di visite specialistiche relative alla patologia).
- **Abbigliamento:** **Comodo e adatto all'attività fisica**, che permetta al fisioterapista di lavorare sull'area interessata.

6. Documentazione aggiuntiva da portare

- **Documento d'identità valido.**
- **Tessera sanitaria.**
- **Richiesta medica o impegnativa** (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 o all'area da trattare.

7. Durante e Dopo la procedura

Durante la Seduta:

- Ascoltare attentamente le **istruzioni** del fisioterapista.
- **Comunicare sempre** qualsiasi sensazione di **dolore, disagio o fastidio** inusuale durante l'esecuzione di esercizi o trattamenti manuali. Il fisioterapista adatterà l'intervento.
- Rilassarsi il più possibile durante le terapie fisiche e manuali per favorirne l'efficacia.

Dopo la Seduta:

- È normale avvertire un **lieve indolenzimento** o affaticamento muscolare, soprattutto dopo le prime sedute o esercizi più intensi.
- Seguire scrupolosamente le **indicazioni del fisioterapista** riguardo a esercizi da svolgere a casa, l'applicazione di ghiaccio o altre raccomandazioni.

 **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

- La **costanza** nel seguire il piano terapeutico e nel presentarsi agli appuntamenti è **cruciale** per il successo della riabilitazione.

9. FAQ - Domande Frequenti sulla Fisioterapia

- **D: La fisioterapia è dolorosa?** R: L'obiettivo della fisioterapia è ridurre il dolore. Alcune tecniche o esercizi possono causare un leggero disagio o indolenzimento, ma il fisioterapista monitorerà costantemente la vostra reazione. È importante comunicare ogni sensazione.
- **D: Quanto dura una seduta?** R: La durata varia in base al tipo di trattamento e alle esigenze individuali, ma generalmente una seduta dura tra i **30 e i 60 minuti**.
- **D: Quante sedute mi serviranno?** R: Il numero di sedute dipende dalla vostra condizione, dalla risposta al trattamento e dagli obiettivi terapeutici. Il fisioterapista vi fornirà una stima dopo la valutazione iniziale e la monitorerà durante il percorso.
- **D: Devo portare referti medici?** R: Sì, è **altamente raccomandato** portare tutti i referti di esami diagnostici (RMN, RX, TAC) e le relazioni mediche pertinenti alla vostra condizione, per fornire al fisioterapista un quadro clinico completo.
- **D: Cosa succede se non seguo le indicazioni a casa?** R: Gli esercizi e le indicazioni fornite per casa sono una parte **integrante** del trattamento. Non seguirle potrebbe rallentare il recupero o comprometterne l'efficacia complessiva.

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