

Attività svolta in collaborazione con la Usl della Zona Nord-Ovest, di Firenze in qualità di erogatori ormai da tanti anni.

“Attività Fisica Adattata”, un programma specifico di di esercizio fisico non sanitario svolto in gruppo, appositamente indicato per cittadini con disabilità causate da sindromi algiche da ipomobilità (AFA di tipo A) o da sindromi croniche stabilizzate negli esiti della malattia (AFA di tipo B). Non costituisce attività sanitaria riabilitativa, ma di mantenimento e di prevenzione, finalizzata a facilitare l’acquisizione di stili di vita utili a mantenere la migliore autonomia e qualità di vita possibile. Non necessita di certificazione preventiva ai fini della partecipazione ai corsi.

VANTAGGI DELL’ ATTIVITA’ MOTORIA E SPORTIVA

Per un cittadino la pratica regolare dell’attività sportiva riveste i seguenti vantaggi rispetto a:

1-piano cognitivo:

migliore conoscenza del proprio corpo, dello spazio, del tempo e della velocità;

2-piano fisico:

incremento della forza muscolare, della capacità di equilibrio, della cinestesia e di coordinazione motoria grazie alle ripetizioni consapevoli e finalizzate degli atti motori;

3-piano psicologico:

tutela dello stato emotivo, tramite l’attività di gruppo e la consapevolezza del superamento dei propri limiti fisici. La attività motoria produce la serotonina che ha effetti calmanti sull’organismo.

5-piano socio-educativo:

possibilità di aumentare la propria autonomia. Il soggetto è stimolato alla produzione di atti volontari e finalizzati;

DESTINATARI:

Tutti coloro che superato il colloquio con i fisioterapisti della USL, saranno ritenuti idonei a tale percorso.

TEMPI:

Sessioni bisettimanali della durata di 45 minuti ciascuna

FINALITA’:

Modifica dello stile di vita per prevenire o mitigare una disabilità.

OBIETTIVI SPECIFICI:

- utilizzo di strategie necessarie per lo spostamento nello spazio: mantenimento delle forze, della mobilità articolare.
- potenziamento delle capacità senso percettive: discriminazione cinestesica, vestibolare.

- scoperta delle proprie possibilità per superare problemi (problem-solving)
- recupero e mantenimento di alcune capacità coordinative: equilibrio, organizzazione spazio-temporale (vicino-lontano, sopra-sotto, dentro-fuori, davanti-dietro, prima-dopo, veloce-lento...), coordinazione generale e segmentaria (arti superiori-inferiori, oculo-manuale, oculo-podalica)

Tale attività viene svolta sia in palestra che in piscina.

MATERIALI:

Materiali usati nelle attività di palestra: sedia, spalliera, bastone, pallone, bande elastiche, cavigliere, tappetini.

Materiali usati per l'attività in piscina: bastone, pallone, manubri, pesi, tubi,

CONCLUSIONI:

E' stato dimostrato che in molte malattie croniche , il processo disabilitante è aggravato dalla sedentarietà che è causa di ulteriori limitazioni funzionali. Questo circolo vizioso può essere corretto con adeguati programmi di attività fisica regolare e continuata nel tempo.

Pertanto l'Associazione Sestese ritiene fondamentale nella sua mission sociale, la parte dedicata alla attività fisica adattata per poter offrire ai suoi soci la possibilità di acquisire e mantenere uno stile di vita sano, insieme alla opportunità di stare insieme, confrontarsi sulle problematiche individuali e di gruppo e trovare uno stimolo per il proprio futuro.