



CASA DI CURA PRIVATA ACCREDITATA SSN
POLICLINICO SAN MARCO S.p.A.
Direttore Sanitario dr.ssa Marialuisa Migliorino

AL POLICLINICO SAN MARCO APRE LA PALESTRA DELLA SALUTE

Presso il Centro di Fisioterapia esterno il Policlino San Marco dedica uno spazio alla **Palestra della Salute** per promuovere uno stile di vita sano e migliorare la salute, garantendo la sicurezza e il benessere dei suoi utenti, specificatamente di coloro con patologie croniche. **La Palestra della Salute è conforme alle normative regionali e comunali per quanto concerne l'igiene, l'accessibilità e la sicurezza degli impianti sportivi.**

Nella **Palestra della Salute** puoi sentirti al sicuro perché:

1. **Si accede solo con prescrizione medica**, su ricetta del proprio medico di fiducia;
2. **E' gestita da personale qualificato** che conosce le tue specifiche esigenze di paziente;
3. **Ogni partecipante riceve un programma di esercizio personalizzato** sulla propria salute e capacità;
4. **Il personale della Palestra della Salute** segue ogni paziente da vicino durante l'allenamento con monitoraggio costante dei suoi progressi;
5. **Le attrezzature** sono adeguate alle esigenze specifiche dei pazienti;
6. **La Palestra della Salute ha una funzione sociale** in quanto si possono incontrare persone con patologie simili alla propria e condividere esperienze, motivazioni e sostegno reciproco

Uno strumento di prevenzione e cura

La Regione Veneto ha istituito le **Palestre della Salute** per promuovere l'esercizio fisico, strutturato e adattato come strumento di prevenzione e cura in persone con patologie croniche non trasmissibili e in condizioni cliniche stabili.

L'attività fisica fa bene a ogni età. Fare attività fisica aiuta a sentirsi meglio perché:

- Potenzia il funzionamento di cuore e polmoni;
- Migliora l'agilità e l'equilibrio aiutando a sviluppare o a rafforzare ossa, articolazioni e muscoli;
- Concorre al benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e senso di solitudine;
- Regola l'appetito e aumenta il numero di calorie bruciate ogni giorno e contribuisce a ottenere un peso corporeo ideale;
- Riduce i valori della pressione arteriosa, della colesterolemia e della glicemia;
- Riduce il rischio di sviluppare alcune malattie croniche (malattie di cuore, diabete, obesità, osteoporosi e alcuni tipi di cancro) e aiuta a migliorare lo stato di salute delle persone che ne sono già affette.

L'esercizio fisico strutturato (EFS)

L'esercizio fisico strutturato (EFS) prevede specifici programmi di esercizio adattati alle persone con patologie croniche stabilizzate, quali: ipertensione arteriosa, sovrappeso e obesità, diabete mellito, BPCO, cardiopatie, scompenso cardiaco, malattie neoplastiche, eccetera.

L'attività fisica adattata (AFA)

L'attività fisica adattata (AFA) prevede specifici programmi di esercizio adattati alle persone con patologie croniche stabilizzate ad impatto disabilitante lieve-moderato, quali: lombalgia cronica, osteoporosi, fibromialgia, eccetera.

L'attività fisica adattata per persone con disabilità (AFA-D)

L'attività fisica adattata per persone con disabilità (AFA-D) prevede specifici programmi di esercizio adattati alle persone con patologie croniche stabilizzate ad impatto disabilitante moderato-severo, quali: postumi di ictus cerebrale, morbo di Parkinson, postumi di sostituzioni, protesi delle grosse articolazioni, eccetera.

Non si tratta di attività sanitarie di tipo riabilitativo, ma di **attività fisiche di recupero, mantenimento e prevenzione**, erogabili solo in regime privato.

Tali attività si svolgono all'interno di impianti sportivi riconosciuti ufficialmente dalla Regione Veneto e in grado di gestire correttamente le persone con malattie croniche.

Obbligatoriamente il programma di training viene somministrato sotto la supervisione del **Chinesiologo A.M.P.A.** (laureato magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva ed Adattata) e/o del **Fisioterapista**, professionisti dotati di specifiche competenze.

VOSTRA PALESTRA DELLA SALUTE NEL CUORE DI MESTRE

Per promuovere uno stile di vita sano e migliorare la tua salute
RESPONSABILE DR. FRANCO GIADA

ATTIVITA' SVOLTA IN REGIME PRIVATO

c/o Poliambulatorio (Centro di Fisioterapia esterno)
POLICLINICO SAN MARCO

Per prenotazioni

041 5071893

041 50719894



**SCANNERIZZA
IL QR CODE**
per saperne di più!

