

PRESENTAZIONE

Lo stabile :



Il Centro Mecaf ospita:

- 1 studio medico : Dott.Ferrari
- 1 studio per consultazioni specialistiche :Dott. Gastaldi (FMH Reumatologia), Dott. Robotti (FMH radiologia)
- 1 fisioterapia (Fisiosport 3 Valli)
- 1 studio per trattamenti con LPG
- 1 studio per trattamenti di bioionorisonanza
- 1 ricezione
- 2 spogliatoi con sauna ,solarium e jacuzzi
- 1 centro di allenamento con una sezione cardio-vascolare, una di rinforzo muscolare ed uno spazio per esercizi coordinativi e di stretching.

La scelta di costruire un edificio a vocazione prettamente medica è stata quella di creare un centro con la possibilità di collaborazione fra diversi settori della salute .

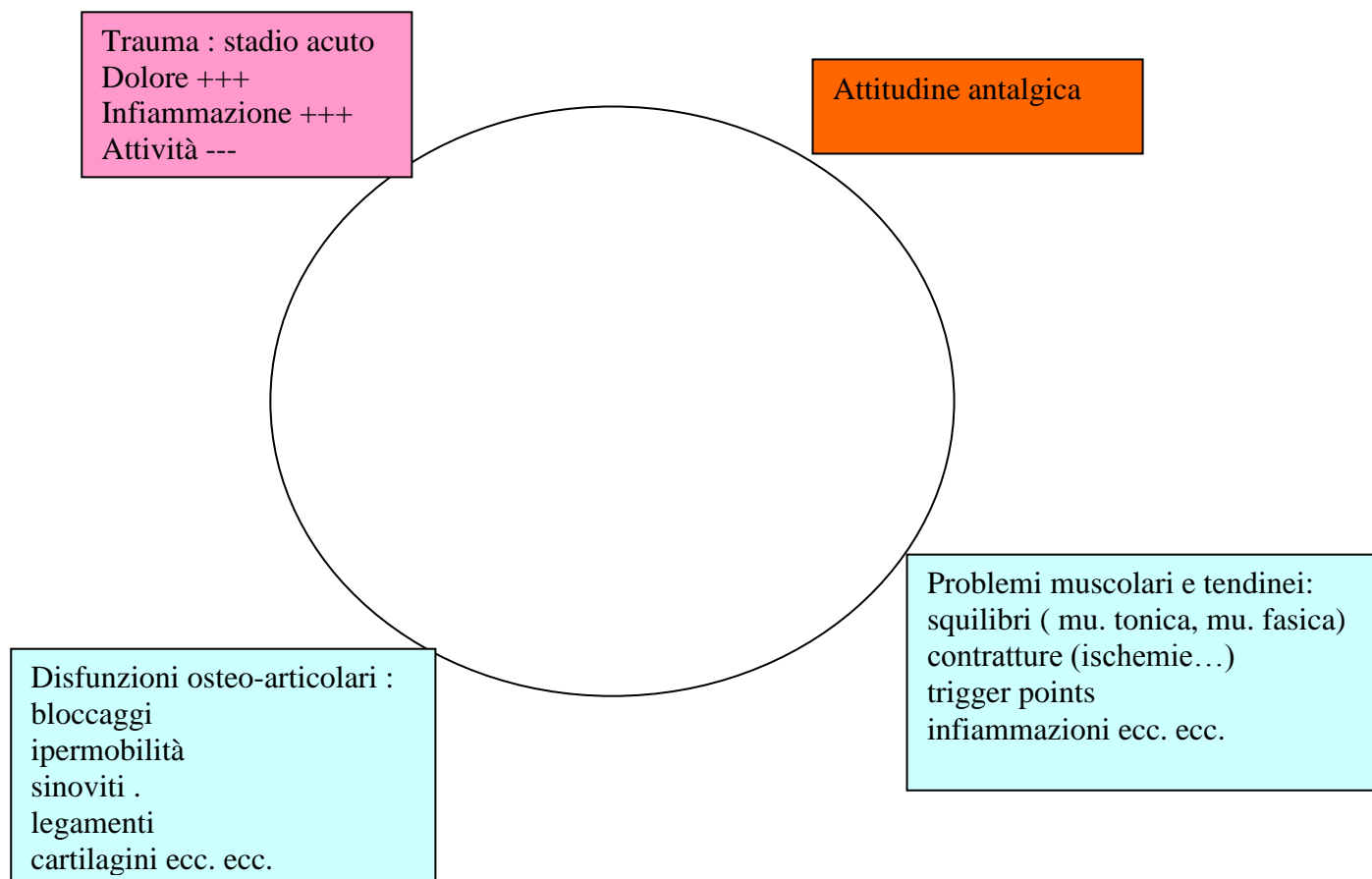
Inoltre la presenza di un centro d'allenamento ci permette un'apertura verso le persone che desiderano iniziare un'attività , mantenersi in forma oppure cercare di progredire e migliorare le proprie condizioni fisiche sia nello sport che nella vita quotidiana.

È uno spazio voluto ,costruito come naturale evoluzione del concetto di fisioterapia moderna ove ,grazie alla formazione terapeutica e a quella di allenatori della AOS (Associazione Olimpica Svizzera),possiamo applicare al paziente o al cliente un allenamento specifico , sia riabilitativo che preventivo, nella più assoluta certezza di eseguire un lavoro professionalmente impeccabile.

Fisiosport 3 Valli



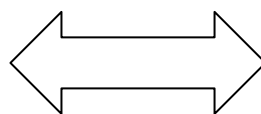
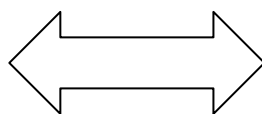
Il compito della fisioterapia è quello di **reagire** di fronte ad una patologia, ad un infortunio o a delle disfunzioni dell'apparato neuro-muscolo-scheletrico.



Questo, in grandi linee ,è il circolo vizioso del dolore.Noì come fisioterapisti ma anche tutti i professionisti nel campo sanitario cerchiamo di combattere , ognuno con le proprie capacità e le proprie conoscenze ,questo circolo in modo da rendere i propri pazienti liberi dai sintomi patologici, capaci di condurre una vita indipendente e al riparo da eventuali recidive.

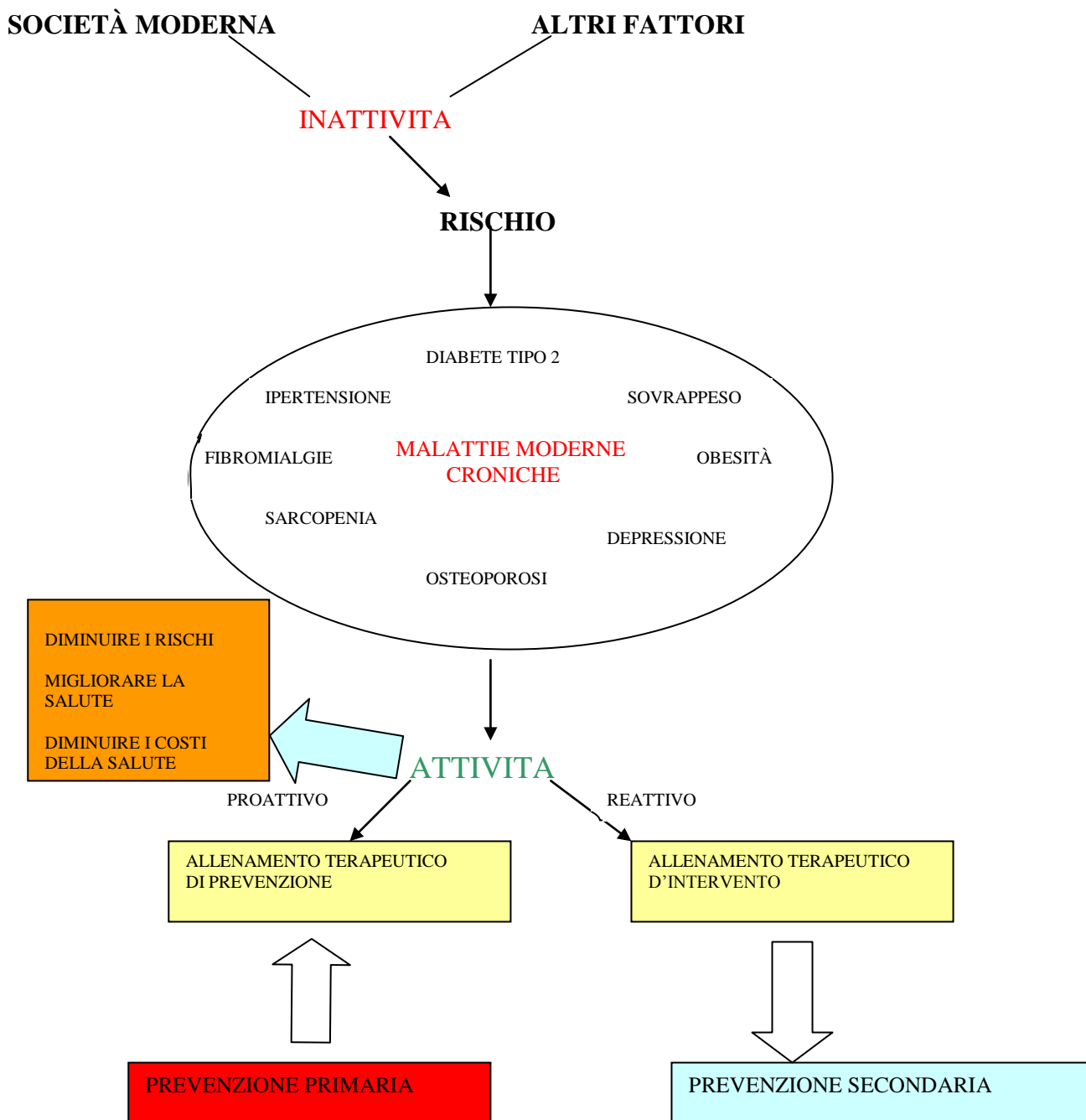
La filosofia e la linea che persegue, dalla sua nascita , la Fisiosport 3 Valli nei vari trattamenti rivolti ai pazienti è quello di integrare le varie terapie di tipo passivo, a seconda dello stadio in cui ci troviamo, con una progressiva introduzione di quelle attive, sempre valutando la gravità del caso.

Fase 1 : Stadio Acuto	Fase 2 : Stadio intermedio	Fase 3: Stadio finale	Fase 4 : Stadio preventivo
<p>Sintomi :</p> <p>DOLORE +++ (spasmo, ipoxia, ischemia) Infiammazione</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Attitudine antalgica ++ Attività - -</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Sollecitazione dell'apparato neuro- muscolo-scheletrico</p> <p>Raccorciamento : muscolatura tonica Indebolimento : muscolatura fasica</p>	<p>Sintomi :</p> <p>DOLORE ++ (Trigger Points, contratture muscolari ecc.) Infiammazione -</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Attitudine antalgica + Attività -</p>	<p>Sintomi :</p> <p>DOLORE + (Trigger Points ecc.)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Att. antalgica : - Attività : +</p>	<p>Sintomi :</p> <p>DOLORE -</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Att. antalgica : - Attività ++</p>
<p>TERAPIA: passiva Antalgica Antiflogistica</p> <p>Tecniche di mob.: Osteopatia Maitland Samt</p>	<p>TERAPIA : pass.-attiva</p> <p>Si cerca di attivare il paziente con semplici esercizi terapeutici sempre nel rispetto del dolore. Si mantengono le tecniche antalgiche e di mobilizzazione. Si comincia a lottare contro i disequilibri muscolari Propriocezione ed equilibrio</p>	<p>TERAPIA : attiva</p> <p>Programma individuale di rinforzo e di stretching. Adattamento del rinforzo al tipo di professione o di sport praticato . Lotta contro le recidive</p>	<p>TERAPIA : attiva ++</p> <p>Si cerca di stimolare il paziente nel mantenere e nel migliorare la sua forza e la sua mobilità raggiunta nella fase 3. La fase 4 deve stabilizzare e prevenire eventuali ricadute. Nel nuovo centro il fattore P (prevenzione) deve essere al primo posto sia per quanto riguarda i pazienti che per i clienti .</p>



Si parla sovente di prevenzione soprattutto nell'ambito sanitario. Se ne discute, si propongono delle soluzioni e si elargiscono consigli a destra e a manca ma l'impatto di questa parola sulla maggior parte della gente sembra che abbia un effetto sempre minore.

Il grosso problema della nostra società è **l'inattività** :



Siamo di fronte a due casi possibili :

- la persona è sana ma **INATTIVA**: la prevenzione primaria consiste nel renderla **ATTIVA** per
 - **anticipare** il problema (proattivo).

Lo scopo è di limitare i rischi d'incorrere in una delle malattie sopra descritte e di diminuire, con questo, in modo serio i costi della salute.

- la persona è ammalata ed INATTIVA : la prevenzione è secondaria e reattiva allo stato riscontrato. Bisogna intervenire contro il problema.

Lo scopo è di diminuire la progressione della malattia, di stabilizzarla e di eliminarla possibilmente senza che possa ancora manifestarsi. Anche in questo caso cercando di diminuire i costi della salute.

Si possono citare innumerevoli articoli sull'importanza d'effettuare della moderata attività fisica in modo costante .

Negli Stati Uniti si stima che all'anno ci sono all'incirca 300.000 morti a causa dell'inattività e che questa cifra sia più al ribasso che all'eccesso (fonte: Journal of Applied Physiology).

Uno studio effettuato , sempre negli Stati Uniti, dimostra che gli individui che sono attivi fisicamente hanno dei costi della salute annuali più bassi degli individui che non effettuano alcuna attività.

Questa differenza, nel 1987, era di 330 dollari per individuo per un totale di 29,9 miliardi di dollari che sono stati risparmiati grazie ad una moderata attività.

Nel 2000 si cita la cifra di 76,6 miliardi di dollari risparmiati(fonte : Nutrition and Physical Activity).

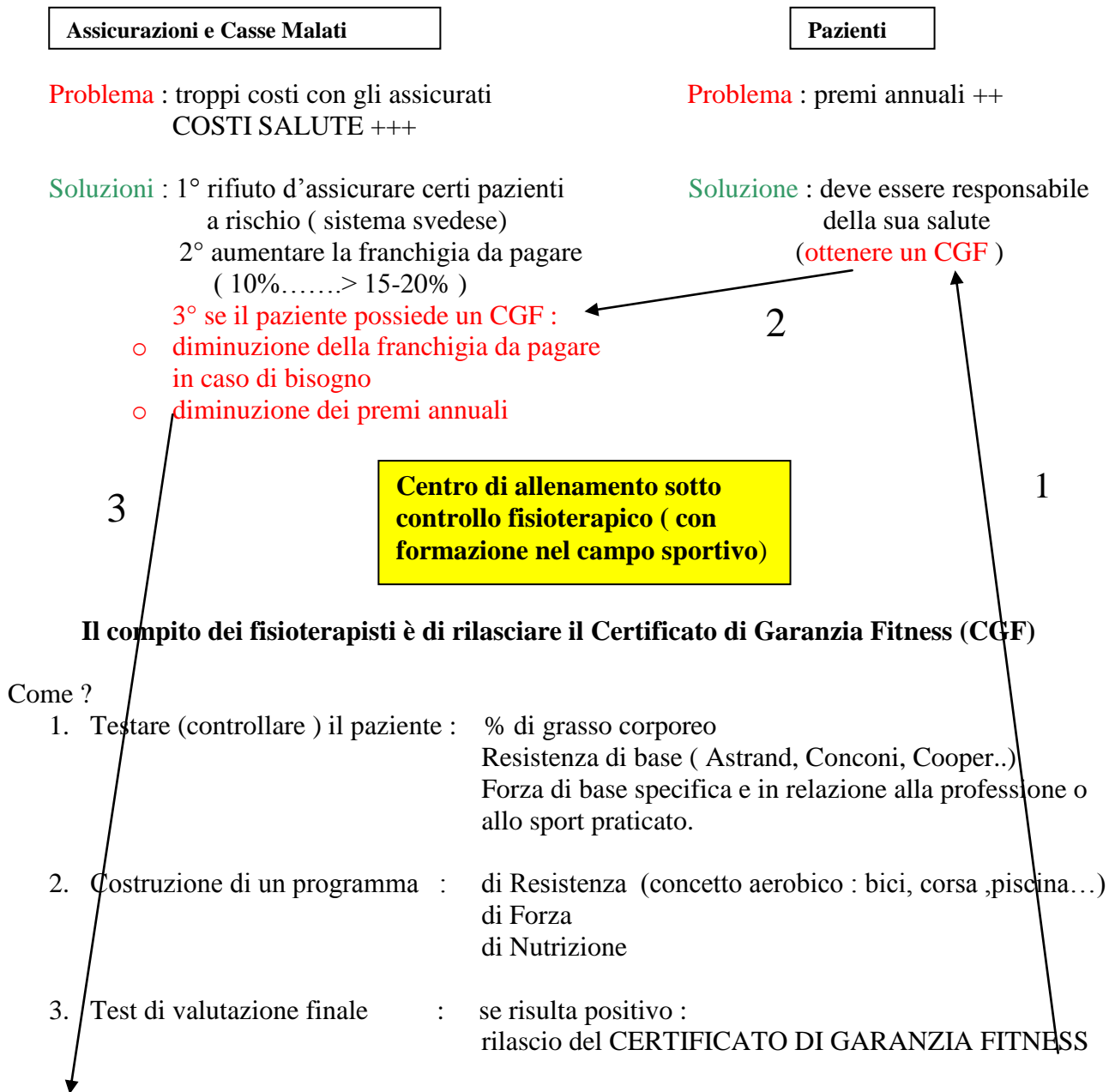
Anche in Ticino il problema comincia a farsi abbastanza serio poiché il 55% della popolazione è inattiva e potenzialmente soggetta ad essere colpita dalle malattie sopra descritte.

Nella Svizzera tedesca la parte inattiva della popolazione è solo del 27% mentre in quella Svizzera romanda la percentuale sale al 67% (fonte : Ufficio federale dello sport , della statistica e della salute).

In questo articolo si afferma che le persone attive fisicamente riescono a valutare meglio il loro stato di salute, si recano meno dal medico, sono meno sovente ospedalizzate e hanno un comportamento più sano che le persone inattive.

È un peccato che le varie casse malati e assicurazioni considerino questo problema solo in maniera marginale e non cerchino finalmente un serio incentivo per stimolare la gente ad iniziare un'attività fisica.

Lo schema seguente spiega cosa potrebbe essere un serio incentivo :



BILANCIO :

1. Le assicurazioni e le casse malati hanno una **garanzia** che i loro clienti si preoccupano della loro salute. Ciò contribuirà a medio termine a contenere le spese della salute.
2. Per gli assicurati ci sarà il vantaggio di pagare meno i premi annuali o la franchigia
3. I fisioterapisti tramite il rilascio del **CGF** partecipano alla diminuzione dei costi della salute, diminuiscono le spese degli assicurati e migliorano la qualità della vita in generale.

È indispensabile che i partners del settore pubblico e quelli del settore privato rinforzino il loro impegno e collaborino ancor di più in modo da poter contribuire ad una diminuzione dei rischi che l'inattività fisica può causare e che l'insieme della popolazione possa accedere ad una fonte essenziale per la salute che è l'attività fisica.

Ed è in questa ottica che abbiamo concepito il :

Centro d'allenamento



La concezione di questo centro è e deve essere diversa dai vari centri Fitness in circolazione poiché sia i pazienti della Fisiosport che vorranno continuare i loro programmi sia i futuri clienti dovranno sottostare ad un controllo o screening iniziale legato alla loro condizione fisica in modo da adattare i vari metodi di allenamento alle loro possibilità e d'ottenere un'effettiva progressione e di conseguenza migliorare il loro stato di salute.

La nostra filosofia di lavoro



ANALISI : tests che ci permettono di valutare lo stato di forma della persona

GLOBALITÀ : considerare la persona con i suoi problemi sia fisici che psichici

INDIVIDUALIZZAZIONE : adattare i programmi e controllare la persona in modo specifico

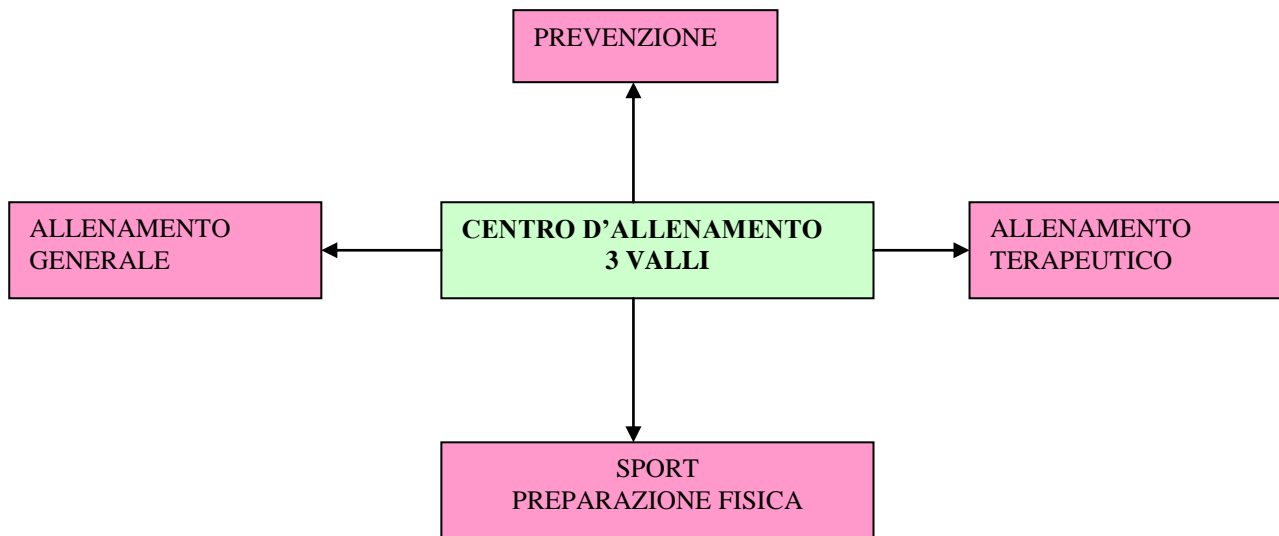
SPECIFICITÀ : la proposta , dopo i tests di controllo, di programmi specifici o la volontà della persona nell'eseguire degli allenamenti di suo gradimento

PROGRESSIONE : i nostri programmi devono consentire alla persona di migliorare la sua condizione iniziale. Gli allenamenti, da noi proposti, devono seguire e

svilupparsi in funzione all'evoluzione scientifica presente nel campo della salute.

DIVERTIMENTO : l'allenamento non deve essere un peso

Il nostro campo di lavoro



Come accennato prima ,tutti i pazienti o clienti che vogliono seguire uno dei nostri programmi devono sottostare ad un controllo ed a dei tests d'entrata in modo da poter centrare subito il problema e di strutturare, senza perdere tempo, un allenamento appropriato sia per quanto riguarda i volumi che per le intensità di lavoro.

È chiaro che la nostra formazione professionale ci permette di poter adattare degli allenamenti ,sia di forza, di mobilità o di resistenza, a persone che hanno dei problemi di salute e che non sono delle persone che frequentano la nostra fisioterapia ma che grazie al nostro centro possono in tutta sicurezza cercare di migliorare le loro patologie.

Ecco cosa intendiamo per screeninig del paziente :

PATIENTS SCREENING

Cliente Nr. :

Responsabile :

Data d'entrata :

0 nuovo

0 ritorna

0 paziente fisio

ultima data :

ultima data :

istruttore :

fisioterapista :

DATI PERSONALI :

Nome :

Cognome:

Professione :

Livello: 1 2 3

Data di nascita :

Sesso :

Hobby:

Frequenza:...../sett.

DATI MORFOLOGICI :

Taglia:.....cm

Peso ideale:.....Kg

Peso :..... Kg

Surplus :.....Kg

MOTIVAZIONI PERSONALI :

Allenamento generale

Prevenzione

Allenamento terapeutico

Sport

0 fitness

0 per il lavoro

0 patologia organica

tipo di sport:.....

0 perdita di peso:

0 per la salute

cardio-vascolare 0

scopo: prevenzione 0

medicale 0

0 per lo sport

iperlipidemia 0

preparazione 0

estetica 0

diabete tipo I 0

frequenza : prof...../sett 0

0 deconditionning

tipo II 0

2x /sett. 0

osteoporosi 0

3x /sett 0

fibromialgia 0

4x/sett. 0

0 patologia app. locomotore

regione :.....

causa : incidente 0

cronico 0

STATO DI SALUTE :

medico curante :.....

data dell'ultima visita:.....

bilancio:.....

stato di forma attuale : 0 allenato

0 medio

0 non allenato

medicamenti:

Problemi cardio-vascolari e polmonari

Cardio-vascolari

Fattori di rischio principali : 1. antecedenti familiari 0

2. tabagismo 0

3. ipertensione arteriosa 0

4. colesterolo 0

5. diabete 0

Totale :

Polmonari

1. asma 0

2. bronchite cronica 0

3. enfisema 0

Fattori di rischio relativi : 1. stress 0

2. inattività 0

Totale :

Problemi all'apparato neuro-muscolo-scheletrico

Regione :.....

OP : sì 0 quando :.....

no 0

PROTOCOLLO DEI TESTS

PROFILO DEL CLIENTE :

♂	< di 35 anni	35-45 anni	> 45 anni
♀	< di 45 anni	45-55 anni	> 55 anni
livello d'allenamento:	nessun fattore di rischio	1-2 fattori di rischio	3 fattori di rischio
Allenato	0 test tapis roulant	0 test tapis roulant	0 step test 3 min
Medio	0 test tapis roulant	0 step test 3 min	0 step test 3 min
Non allenato	0 step test 3 min	0 step test 3 min	0 step test 3 min
Contatto con il medico	NO	NO	SI!!!!

ESAME CARDIO-VASCOLARE :

Fc max = 220 - = batt/ min 80% =

Scelta del test	data d'entrata.....	data di uscita.....
Polso a riposobatt/ minbatt/ min
Step test di 3 min	Fc..... Pts.....	Fc..... Pts.....
Test del tapis roulant	Fc1.....Fc2.....Fc3.....	Fc1.....Fc2.....Fc3.....
Conconi	Fc alla soglia.....	Fc alla soglia.....
Altro		

ESAME NEURO-MUSCOLO-SCHELETRICO :

Scelta del test	data d'entrata.....	data d'uscita.....
Sit and reachcmcm
Addominali R-gymvoltevolte
Test globale R-gymvoltevolte
Test obliqui R-gymvoltevolte
Altro:.....		

La partecipazione ad un allenamento o a dei tests comporta dei fattori rischio che accetto di assumere interamente.

Luogo :Data:..... Firma:.....

STRATEGIA O IMPOSTAZIONE D'ALLENAMENTO



- Contenuto :**
- Fase 1** allenamento cardio-vascolare 20-30 min
 - Fase 2** 12 esercizi di base per il rinforzo muscolare
 - Fase 3** ritorno alla calma e stretching

Pianificazione iniziale e progressiva di 12 settimane :

6 microcicli di 2 settimane

	COLORE DELLA ZONA	VOLUME ED INTENSITÀ			DURATA
1	BIANCA	2x 15	20%	CardioV.: 3x7 min	2 sett
		3x15	20%	CV : + 1 min 50 %Fc max	3x/sett
2	GIALLA	3x15	30%	CV : 3x10 min	2 sett.
		4x 15	30%	CV : 3x10 min 50%Fc max	3x/sett
3	ARANCIONE	2x15	40%	CV : 3x7 min	2 sett
		3x15	40%	CV : + 1 min 60%	3x/sett
4	BLU	4x15	40%	CV : 3x10 min	2 sett.
		3x20	40%	CV : 3x10 min 60%	3x/sett.
5	VERDE	2x15	50%	CV : 3x7 min	2 sett.
		3x15	50%	CV : + 1 min 70%	3x/sett.
6	ROSSA	4x15	50%	CV : 3x10 min	2 sett.
		3x20	50%	CV : 3x10 min. 70%	3x/sett.

Dal punto di vista metabolico, fisiologico e neurale il corpo per poter adattarsi a dei carichi d'allenamento ha bisogno di un po' di tempo e il minimo richiesto è di tre mesi dopo di che si potranno applicare, per chi decidesse di continuare, degli esercizi più specifici e complessi : aumento di volume, d'intensità, con pesi liberi, di coordinazione, esercizi integrati ecc. ecc..

Conclusioni :

la nostra società è sempre di più sedentaria sia per quanto riguarda le nuove professioni che nel gestire il tempo libero.

Molta gente, come abbiamo visto dalle statistiche , non compie più nessuna attività dando via libera a delle patologie che possono essere assai pericolose per la salute :

- Malattie cardio-vascolari (soprattutto a livello coronario)
- Ipertensione (pressione arteriosa alta)
- Lo sviluppo di un tumore al colon
- Ammalarsi di diabete
- L'osteoporosi
- Degenerazioni osteo-articolari
- Il sovrappeso (adipositas)
- Fibromialgie
- Depressioni, stati di ansia o di paure
- Isolamento sociale
- Infortuni professionali e non professionali
- Morti premature

Come si può notare l'elenco è assai lungo e sicuramente incompleto però rende l'idea di come quanto anche una moderata attività fisica rivesta un ruolo sempre più importante.

Sicuramente tutte le persone, chi più e chi meno anche grazie alle varie campagne di sensibilizzazione, sanno di questo fattore però malgrado tutta la loro buona volontà non riescono ad essere stimolate o incentivate ad intraprendere un'attività fisica.

Un esempio è la famosa frase fatalista che ricorre sempre in questi discorsi:- Tanto di qualche cosa bisognerà pur morire !.

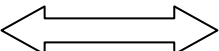
È ora di cambiare questa mentalità sia a livello delle persone che a quello delle varie assicurazioni e casse malati.

Uno studio effettuato negli Stati Uniti ha dimostrato, lo ripeto, che i costi della salute provocati da individui che effettuavano una moderata attività fisica erano mediamente più bassi di 330 dollari rispetto a quelli causati da chi era inattivo (nel 1987).

Si calcola che nel 1987 il risparmio totale fu di 29,2 miliardi di dollari e nel 2000 , la previsione è di 76,6 miliardi.

Per terminare e concludere forse un po' polemicamente è ora che s'incentivi la gente toccandola nel loro punto più debole che sono ,lo si voglia dire o no, i soldi.

L'equazione è veramente chiara e semplice (forse troppo) :

SALUTE MIGLIORE  **COSTI MINORI**

È quello che noi , con il nuovo centro, vogliamo fare.