

# Attività fisica adattata (AFA)

Per attività fisica adattata si intendono programmi di attività fisica non sanitaria svolti in gruppo appositamente predisposti per cittadini con malattie croniche finalizzati alla modificazione dello stile di vita per la prevenzione secondaria e terziaria della disabilità. Non è un'attività riabilitativa, ma di mantenimento e prevenzione, essa interviene nella fase cronica stabilizzata della malattia, quando il trattamento riabilitativo ha esaurito i propri obiettivi.

L'attività fisica adattata interviene sulla disabilità, sulle limitazioni funzionali, sulle menomazioni e sulla vita sedentaria.

Lo studio "Movimento e Salute" promuove corsi di attività motoria adattata per anziani occupandosi di specifiche alterazioni croniche dello stato di salute per la prevenzione secondaria e terziaria della disabilità dell'anziano con l'obiettivo di promuovere il movimento e l'attività fisica per gli anziani, per i quali inattività e sedentarietà possono essere responsabili di diverse patologie.

## Obiettivi:

- prevenire e trattare le complicanze dell'immobilità conseguente ad una patologia cronica;
- migliorare il tono muscolare, l'escursione articolare, la funzione cardiovascolare, l'equilibrio, la resistenza allo sforzo e la destrezza manuale;
- promuovere e conservare l'autonomia in ambito domestico ed extra domestico;
- modificare lo stile di vita;
- migliorare il tono dell'umore e migliorare le relazioni sociali;

## **Equipe:**

Fisiatra, Medico dello Sport, Laureati in scienze motorie

## **Ambiti di interesse:**

- Sindromi dolorose da ipomobilità: condizioni di artrosi, osteoporosi, chirurgia protesica di ginocchio e anca, esiti di fratture di arti superiori ed inferiori.
- Sindromi algiche: Cervicalgie e lombalgie croniche con un bisogno di adattamento del proprio stile di vita solitamente sedentario.
- Patologie neurologiche o neuromuscolari di tipo cronico o cronico-progressivo: Ictus, PCI, M. di Parkinson, sclerosi multipla.

## **Valutazione del paziente**

### **TEST DI VALUTAZIONE STABILTY:**

- Stabilometrica: test della durata di 30" da svolgere o a occhi chiusi o a occhi aperti.
- Limiti di Stabilità: test clinico del rischio di caduta nell'anziano (L.O.S.)
- Comparata monopodalica: test da svolgere in monopodalica prima il piede dx poi il sn.
- Comparata bipodalica: Test clinico Roomberg, 30" a occhi aperti e 30" a occhi chiusi
- Bess test e mCTSIB: Test clinici di valutazione del trauma cranico

### **TEST DI VALUTAZIONE PROKIN:**

- Equilibrio bipodalico: test di equilibrio a rigidità costante 30''
- Propriocettiva comparata: test dei 3 cerchi, il pz deve ricalcare il cerchio blu per la durata di 3 circonduzioni, si avrà valutazione deficit propriocettivo piede dx e sn e sbilanciamento del carico applicato.
- Propriocettiva comparata monopodalica: test di valutazione della capacità propriocettiva piede dx e sn .

### **TEST DI VALUTAZIONE WALKER VIEW:**

- 6 Minute test ( test dei 6 minuti)
- Test di Cooper : dedicato alla corsa
- Test Balke: dedicato alla corsa
- Gait analysis: Test clinico di valutazione del cammino e della postura
- Run Analysis: Test di analisi della corsa e della postura

### **TEST DI VALUTAZIONE ISO SHIFT:**