



30 minuti per la vostra salute

A CURA DI ROBERTO SABATINI E MIRCO BIANCHI, FISIOTERAPISTI
FOTO: FOTOLIA

Muoversi per la propria salute

Spiegarlo ad un lettore sportivo è semplice e per taluni aspetti noioso. Molto più impegnativo per noi del mestiere è informare con successo la persona più sedentaria, meno “amica” delle attività sportive e quindi più soggetta al rischio di dolori all’apparato locomotore. Il nostro obiettivo con questo articolo è proprio questo: suggerire all’attento lettore sportivo come aiutare l’amico più sedentario e cercare di smuovere seriamente ed in modo duraturo dal divano il lettore più pantofolaio o quello che si sente limitato dalle proprie sofferenze.

Introduzione

Tutti sappiamo che il movimento è una parte importante della nostra

vita, anche se poi la motivazione a muoversi spesso cambia da persona a persona. Le persone si muovono per motivi diversi; alcuni per trascorrere del tempo con la famiglia o gli amici e per conoscere nuova gente. Altri per godersi l’attività all’aria aperta, combattere lo stress e cercare un equilibrio psicofisico per meglio affrontare le sfide quotidiane. Altri ancora amano la prestazione fisica o si muovono per migliorare o recuperare la propria salute. In ogni situazione, ad ogni età

“Move for Health” è il significativo slogan che l’Organizzazione Mondiale della Sanità ha scelto per promuovere la pratica di un’attività fisica moderata ma costante come efficace “farmaco” naturale in grado di assicurare salute e longevità.

e qualunque siano i presupposti fisici di ciascuno, per ognuno ci sono innumerevoli possibilità di fare movimento. Movimento infatti non significa soltanto sport, ma comprende tutti i tipi di attività fisica, anche nella vita di tutti i giorni, come il lavoro fisico, salire le scale o anche giocare con i bambini. Il tipo di movimento che scegliamo dipende dai nostri interessi, dai nostri bisogni, dalla nostra motivazione e anche da come affrontiamo determinati ostacoli.

Il movimento deve essere piacere e divertimento

A prescindere dal tipo di movimento che sceglie di fare, esso deve sempre essere un piacere. In tal modo l'attività fisica diventa presto parte integrante del suo quotidiano. Movimento può essere sport o anche attività fisica quotidiana. Introduca più momenti possibili di movimento nella sua vita di tutti i giorni. Inizi con calma e si ponga degli **obiettivi realizzabili**. Se all'inizio fa esperienze positive le sarà poi più facile trovare la motivazione per fare movimento in maniera regolare. Attenzione alla sicurezza. Ci sono molte possibilità di fare movimento in tutta sicurezza. Altre attività invece, come ad esempio andare in bicicletta nel traffico cittadino, nascondono seri pericoli. Chi invece non sa che pesci pigliare, non deve demoralizzarsi: oggi esistono esperti del settore pronti ad aiutare in modo professionale. Chi soffre da anni (p.es. dolori cronici) non deve lasciarsi raccontare la favella che i medicinali risolvono i problemi e che il corpo necessita di riposo. Il nostro corpo è sviluppato



per muoversi: senza movimento deperisce. È un processo naturale. Nel nostro campo vediamo parecchi esempi di persone scoraggiate da molte informazioni errate o trasformate a piacimento e da esperienze negative. L'importante è non perdersi d'animo e reagire. Di seguito riportiamo due esempi reali (nomi fittivi): "Anna, architetto di 44 anni soffre di dolori cervicali, non pratica sport, lavora dalle 8 alle 10 ore al giorno ed è leggermente sovrappeso. Sul lavoro la sua concentrazione non è più la stessa e la notte si sveglia almeno una ventina di volte. È spesso giù di morale."

"Robert, 17 anni, studente. La pressione e lo stress della scuola gli hanno regalato un dolore costante alla schiena. È consapevole che invece di praticare sport, preferisce giocare al PC o chattare con gli amici sui social network, ma ci tiene a dire che nessuno si è mai preso veramente cura della sua schiena. Assume regolarmente antidolorifici."

Questi **casi multifattoriali** (la loro problematica non ha una sola causa, ma è influenzata da più fronti) sempre più frequenti hanno portato negli ultimi anni gli esperti del settore a sviluppare programmi sempre più specifici. Questo perché i "vecchi" consigli di praticare 2-3 volte alla settimana una sana attività fisica o di svolgere in autonomia degli esercizi a domicilio è per questi esempi una scempiaggine. Dopo anni di sofferenza ci si trova confrontati con una spirale negativa che ci tira sempre più verso il basso. È quindi impensabile che queste persone riescano a gestire il loro movimento e la loro salute autonomamente. All'inizio è indispensabile essere seguiti da personale capace e formato. L'obiettivo deve essere comunque l'indipendenza e il ritrovare il piacere del movimento.



L'approccio di una palestra medica è di tipo analitico: prima si studia con la persona la situazione attuale di salute psicofisica e alimentare, l'investimento di tempo possibile, le abitudini e le esperienze passate e infine si definisce l'obiettivo principale che si desidera raggiungere. Si prosegue con delle analisi mirate del corpo e della condizione fisica. Sulla base di questi dati lo specialista svilupperà un programma progressivo, mirato ed individuale, gestirà la supervisione durante l'attività ed organizzerà controlli costanti e regolari. Queste >

30 minuti per la vostra salute



GLI AUTORI

Roberto Sabatini, fisioterapista con master in terapia manuale presso la palestra medica e studio di fisioterapia il CENTRO a Bellinzona. Situato a 50 m dalla stazione FFS e specializzato nelle problematiche della schiena, il CENTRO pone molto l'accento sui propri fisioterapisti. Roberto è responsabile della palestra medica e sviluppa costantemente ed in modo mirato i programmi specialistici del CENTRO. Maggiori informazioni www.ilcentro.ch.

Mirco Bianchi, fisioterapista e titolare dei due centri di Bellinzona e di Locarno. Le strutture offrono molte proposte nel campo della palestra medica, della fisioterapia, dell'educazione alimentare, della prevenzione e della riabilitazione. Un team di 12 persone a Bellinzona e un nuovo team di 5 persone a Locarno sono pronte a mettere la vostra salute al loro CENTRO. Maggiori informazioni www.ilcentro.ch.

strutture collaborano sempre con i medici di famiglia e altri specialisti di settore, così che il lavoro multidisciplinare delle diverse figure importanti per la persona è garantito.

Alcuni consigli immediati su come iniziare per una persona sana

Pianificazione del tempo

Muoversi di più nella vita quotidiana non significa necessariamente dovere avere a disposizione più tempo. Unità di movimento possono

essere integrate a piccole dosi nella vita di tutti i giorni. A volte però è bene prevedere del tempo extra per l'attività sportiva. Faccia un piano settimanale che le faciliti la suddivisione del tempo; disegni uno schema con giorni ed ore e inserisca intervalli di movimento nella vita quotidiana. Cerchi anche di svolgere effettivamente le attività che pianifica. Dopo 2-3 mesi vedrà che il "pianificare" diventerà un'abitudine e non sarà più necessario tenere uno schema scritto.

Provare

Per molti movimento e sport sono conosciuti e l'ambiente in cui si svolgono (società sportiva, club, piscina, palestra) spesso estraneo. Certamente serve del coraggio per arrischiarsi in un mondo sconosciuto. Una volta fatto il primo passo però può scoprire e provare cose nuove, stringere contatti e fare qualcosa per il suo benessere, la sua salute ed il suo corpo. Nella maggior parte delle palestre, delle società, dei club e delle scuole è possibile partecipare gratuitamente a lezioni introduttive.

Motivarsi

Soprattutto all'inizio per fare movimento in modo regolare sono necessari una buona dose di convinzione, un certo sforzo ed eventualmente buoni amici. Ci sono migliaia di motivi e di scuse per non andare oggi e rimandare a domani: non si sente bene, non ha tempo, è troppo stanca o semplicemente non ha voglia. Inizi con calma e non si ponga obiettivi troppo ambiziosi per iniziare. Le prime esperienze positive saranno il suo compenso e allo stesso tempo la sua motivazione: ha fatto qualcosa di positivo, sente il suo corpo e si è divertita. Per la maggior parte delle persone è più facile fare attività in un gruppo, in un giorno e a orari fissi. In tal modo partecipare è più facile perché ci si sente responsabili nei confronti degli altri, le assenze si notano e in gruppo ci si diverte di più.

Ulteriori consigli utili su come iniziare per una persona con problemi all'apparato locomotore

Rivolgersi a personale qualificato

Parli apertamente al suo medico o al suo fisioterapista. Esponga le sue paure e i suoi obiettivi in modo convinto. Il compito di queste figure è proprio quello di ascoltarla e pianificare assieme a lei un percorso realistico e adatto alle sue capacità. Alcuni medicinali portano a rischi maggiori durante l'attività fisica: si lasci per questo sempre consigliare prima di cominciare.

Usufruisca di corsi e strutture adatte alle sue problematiche

Prima di lasciarsi consigliare dal cugino del cognato... dove lasciarsi mettere le mani addosso, si informi bene sul posto e sul personale che ci lavora. Più il suo problema è complesso, più qualificato dovrebbe essere il personale e la supervisione. In alcuni casi è da prediligere un inizio singolo (quindi seguito personalmente), anziché di gruppo.



L'obiettivo dovrebbe sempre essere una migliore qualità di vita

La migliore qualità di vita è raggiungibile in un arco di tempo molto diverso l'uno dall'altro. Si ponga quindi obiettivi reali raggiungibili a piccoli passi.

Conclusione

Muoversi è facile. Muoversi è un'abitudine. Muoversi è il suo nuovo obiettivo.

Inizi oggi - non c'è un momento migliore!



Invito alle giornate delle porte aperte del 15 e 16 aprile 2016 a Locarno

Da marzo 2016 abbiamo aperto il nostro secondo centro a Locarno, in via Lavizzari 10A (zona Saleggi, a 100 m dallo stadio Lido) sviluppato su una superficie di 500 m². A Locarno come a Bellinzona offriamo una fisioterapia di alta qualità, una palestra moderna e professionale come pure consulenze nutrizionali mirate. Maggiori informazioni su www.ilcentro.ch.

Tutti i lettori di Vivere la Montagna sono calorosamente invitati alle giornate delle porte aperte del 15 e 16 aprile 2016 a Locarno per brindare assieme a noi

Due giornate all'insegna della salute e del benessere. Personale qualificato sarà presente sul posto per rispondere alle vostre domande e per mostrarvi le nostre novità. Potrete usufruire del 10% di sconto valido per tutti gli abbonamenti alla palestra medicale e i massaggi sottoscritti sul posto.

Per ulteriori informazioni o per un appuntamento senza impegno telefonate allo 091 221 02 04 oppure contattateci per e-mail info@ilcentro.ch.

Invito