

Ginnastica dolce

Con questa espressione vogliamo indicare un tipo di attività fisica caratterizzata da **gesti lenti e gradualità**, tenendo anche in grande considerazione la corretta **respirazione**; si tratta quindi di un lavoro soft, pensato per mantenere il benessere fisico ad ogni età.

L'enorme vantaggio di eseguire questo tipo di ginnastica in acqua, e non in palestra, è avere un carico minore sia sulla schiena che sulle altre articolazioni.

Il corso rappresenta un'ottima **ginnastica preventiva** e un approccio al benessere, dove i movimenti diventano meno faticosi ma non meno efficaci, e dove le tensioni e i limiti lasciano il posto ad una maggior sicurezza del proprio corpo (con ad esempio l'annullamento del rischio di caduta).

Pensiamo inoltre che il corso possa essere, oltre che un importante aiuto per il corpo e il benessere fisico, molto significativo anche dal punto di vista psicologico-sociale; **lo sport è socializzazione** ed è noto di come il gruppo aiuti a combattere fenomeni di solitudine o depressione, è fiducia in se stessi, è divertimento e salute.

dove siamo

Exis si trova all'interno del Play-Hall, il nuovo Palazzetto dello Sport nel cuore di Riccione.

Siamo aperti con orario continuato dal lunedì al sabato dalle 07.30 alle 20.30.



via Carpi, 18 - Playhall - 47838 Riccione (RN)

Tel. 0541 - 60 77 61 - Tel. 0541 - 64 57 53
Fax. 0541 - 66 39 74 - Cell. 334 - 1228997

www.exisriccione.it • info@exisriccione.it

Convenzioni

Hai una copertura assicurativa di Unisalute o Pronto Care?
Chiedi di effettuare visite e trattamenti presso Exis

UniSalute
SPECIALISTI NELL'ASSICURAZIONE SALUTE

 PRONTO-CARE



PRESIDIO POLIAMBULATORIALE
CENTRO DI FISIOTERAPIA
RIEDUCAZIONE MOTORIA E SPORTIVA
IDROCHINESI D'ECCELLENZA



Idrochinesiterapia

RIABILITAZIONE E
GINNASTICA DOLCE

L'idrochinesiterapia è senza dubbio il valore aggiunto di un percorso riabilitativo d'eccellenza.

Grazie alla possibilità di sfruttare le sue caratteristiche fisiche (galleggiamento, temperatura, resistenza, pressione idrostatica, viscosità) e le sue proprietà terapeutiche (movimenti fluidi e quindi meno stressanti per le articolazioni), si è in grado di recuperare **più velocemente** dal trauma o dall'intervento chirurgico effettuato.

Inoltre, la **temperatura** dell'acqua che oscilla tra i 32,5 e i 33° dona rilassamento muscolare e benessere generale, tenendo conto anche che l'ambiente nel quale si lavora è estremamente discreto e sereno.

La vasca riabilitativa di Exis

Si sviluppa su un'area di 60 mq ed è suddivisa in 3 aree con differenti livelli di profondità per rispondere in modo ottimale ad ogni esigenza di lavoro e, soprattutto **a chi non sa nuotare** e non ama l'ambiente acquatico.

Fiore all'occhiello è il sistema di **telecamere immerse** che riprendono lo svolgimento degli esercizi, permettendo quindi al fisioterapista di verificare nel miglior modo possibile la corretta esecuzione da parte del paziente



Perché tre aree così diverse

Come accennato precedentemente, ogni zona è stata studiata per un lavoro specifico, in modo da soddisfare al meglio la rieducazione e la riabilitazione di ogni distretto:

- la prima area è l' "ingresso" ,con profondità di 90 cm, è la zona utilizzata per esercizi di propriocettiva e per l'aumento graduale del carico nelle patologie degli arti inferiori. Questa zona viene inoltre utilizzata per il rilassamento e lo "scarico" finale, grazie anche alla panca con idromassaggio;

- il settore centrale o "square" , è la zona di maggior ampiezza, con profondità di 120 cm. E' frequentemente utilizzata sia durante i corsi di gruppo, che durante la **terapia singola**, in cui il terapeuta entra in acqua con il paziente, interagendo direttamente con lui tramite mobilizzazioni passive, massaggi ed esercizi assistiti.

- la terza zona è la cosiddetta "buca", con profondità di 180cm, adatta per un lavoro in completo scarico gravitazionale. In questa zona è presente anche una **turbina** in grado di creare un flusso per il nuoto controcorrente, regolabile a 58 differenti velocità, ideale quindi sia per le fasi riabilitative che per quelle di riattrezzatura.



Che tipo di lavoro viene svolto

Tutto inizia con un' incontro di **valutazione, gratuito** e non vincolante, con il direttore tecnico del centro; il quale sviluppa il miglior percorso per il recupero delle abilità motorie.

Il lavoro viene svolto a piccoli gruppi di 3/4 persone oppure, quando necessario, singolarmente, con il fisioterapista che entra in acqua insieme al paziente. Questo risulta essere particolarmente importante in caso di gravi disabilità oppure quando è importante mobilizzare l'arto all'interno dell'acqua.

Il programma di lavoro viene poi monitorato seduta per seduta e modificato in base all'andamento per garantire la costante personalizzazione del percorso riabilitativo.

Indicazioni principali:

- esiti di traumatismi dell'apparato locomotore (ossa, muscoli e articolazioni);
- esiti di interventi chirurgici in ambito ortopedico (protesi, ricostruzioni e suture legamentose, ernie discali...);
- programmi di fisioterapia pre-operatoria;
- Fisioterapia conservativa (artrosi, osteoporosi, artropatie emofilica o da patologia autoimmune
- edemi post chirurgici (mastectomie, chirurgia addominale...);
- algie di varia natura (dolori alla colonna, articolari, muscolari ...);
- sindromi ipocinetiche (m. di Parkinson, esiti di emiparesi, senilità).