

Movimento e benessere: benefici attività fisica e riatletizzazione.

Movimento e benessere sono spesso sinonimi, sia per i non sportivi che per coloro che devono affrontare un periodo di riatletizzazione.

L'attività fisica è spesso considerata erroneamente come una pratica appannaggio degli sportivi professionisti, o di chi è in perfette condizioni di salute. In realtà i **benefici del movimento** sono tangibili in tutte le fasce d'età e anche nei momenti successivi ad un infortunio.

In quanto esperti di medicina sportiva, noi di **Fisiocortiana** ci occupiamo di programmi di **ritorno all'attività atletica** e di **miglioramento dello stato di salute** attraverso il movimento.

Movimento e benessere fisico

In cosa consiste quindi il **movimento inteso come attività terapeutica**?

Il movimento possiamo dire che sia alla base di qualsiasi processo di miglioramento del benessere. Nel caso degli sportivi, la **riatletizzazione** dopo un momento di stop è fondamentale per tornare performanti, mettendosi al riparo il più possibile da recidive. Allo stesso tempo, per i non sportivi, il movimento, se fatto in un ambiente controllato e senza commettere errori, è un ottimo modo per **riprendere in mano la propria salute**.

Vediamo adesso perché in entrambi questi casi si possa parlare di "movimento" come di un perfetto sinonimo di "benessere".

Benefici del movimento

I **benefici del movimento** anche per chi non è un atleta sono innumerevoli.

Praticando attività aerobica, rinforzo muscolare ed esercizi di equilibrio si ottengono grandi risultati a livello di salute. L'attività fisica, considerata nel suo complesso, va infatti ad impattare positivamente sul corpo umano sotto vari aspetti:

- Miglioramento apparato cardiovascolare
- Miglioramento apparato muscolo-scheletrico
- Miglioramento apparato respiratorio
- Miglioramento metabolismo
- Benefici psicologici e sociali

Senza scendere nei dettagli del funzionamento, è da sottolineare come tutto ciò impatti anche a livello di prevenzione.

Una persona in salute, infatti, affronta più facilmente eventuali attacchi di agenti patogeni e allo stesso tempo è meno incline a soffrire di molte patologie che si sviluppano negli anni. Chi svolge attività fisica è ad esempio meno soggetto a soffrire di ipertensione, malattie cardiovascolari, diabete e persino tumori. Il movimento è anche un ottimo alleato contro il sovrappeso e tutte le sue implicazioni.

Per chi riprende l'attività fisica dopo molto tempo è necessario un parere del medico sportivo.

Dopo un'analisi fatta di anamnesi e test specifici di controllo (come ECG), sarà così possibile iniziare ad allenarsi in sicurezza. Affidarsi a personale esperto in medicina sportiva, come quello di Fisiocortiana, è fondamentale per chi inizi questo percorso dopo un periodo di inattività.

Seguendo il parere degli "addetti ai lavori" è infatti più facile raggiungere i propri obiettivi ed evitare errori che potrebbero mettere in pericolo la propria salute.

Riatletizzazione, recupero fisico tramite il movimento.

Facendo sport e gareggiando è facile incorrere in infortuni. Il **recupero post-infortunio** e il ritorno all'attività atletica sono ambiti in cui il movimento primeggia. Nella riabilitazione moderna, in seguito ad interventi chirurgici o a periodi di immobilizzazione dovuti ad un trauma, si cerca di mobilizzare gli arti il prima possibile. Ciò non va confuso con l'imprudenza di chi cerca di accelerare maldestramente i tempi di recupero. Sebbene ogni infortunio abbia un suo decorso, la fisioterapia e la riabilitazione hanno un impatto enorme sulla qualità e sulla velocità del recupero fisico.

Per recuperare al meglio è fondamentale rivolgersi a un team interdisciplinare fatto da fisiatra, fisioterapista, ortopedico e personal trainer. Sin dalle prime fasi, ridotto l'edema dovuto al trauma, o nei casi più sfortunati all'operazione chirurgica, si va a mobilizzare la parte interessata con esercizi in piscina e a secco. Dopo questa fase iniziale, dove si recuperano i primi movimenti riattivando la muscolatura, segue la parte di vera e propria riatletizzazione.

La **riatletizzazione** è il completamento del processo riabilitativo che sfocia nel ritorno all'attività agonistica completa. Seguendo un programma preciso e personalizzato si arriva al recupero del tono muscolare, dei movimenti e della stabilità delle articolazioni idoneo al ritorno all'attività agonistica. Una corretta riatletizzazione permette di recuperare al meglio da infortuni e operazioni chirurgiche, riducendo il rischio di ricadute.

Movimento e benessere, percorsi personalizzati presso FISIOCORTIANA – Schio (VI)

Fisiocortiana dispone di un poliambulatorio per le visite mediche specialistiche ed offre una vasta gamma di **servizi di medicina sportiva e riatletizzazione**. Sia per lo sportivo che cerca di migliorare le proprie prestazioni, che per le persone di tutte le età che vogliono rimettersi in forma, il nostro centro offre varie soluzioni all'insegna del **movimento e benessere**.

Il percorso di ritorno all'attività motoria che proponiamo è sempre personalizzato. Ciò permette di agire con precisione ed in base alle esigenze di ogni individuo. I nostri personal trainers qualificati propongono programmi di allenamento calibrati in base alle tue necessità e continuamente aggiornati.

Per gli atleti che post-trauma o post-intervento necessitano di riabilitazione e riatletizzazione, il nostro team offre programmi specifici e dettagliati. Grazie alle nostre attrezzature all'avanguardia potrai svolgere il tuo percorso di riatletizzazione in un ambiente ideale e pensato per ottenere il miglior recupero fisico possibile.

Se vuoi saperne di più, non esitare a contattarci, sarà nostro compito accompagnarti passo passo verso il tuo ritorno all'attività atletica con successo.