

Un programma di attività fisica adatto alla tua condizione di salute

Per prevenire in maniera efficace una serie di malanni fastidiosi e dolorosi e favorire il mantenimento delle capacità motorie ancora presenti anche se compromesse, la Regione Toscana, la ASL 5 e la Società della Salute hanno promosso, insieme agli Enti di promozione sportiva, alle Associazioni di volontariato e ad altre strutture della zona, una serie di corsi di **Attività Fisica Adattata**.

È noto che una serie di esercizi fisici ben definiti, eseguiti con costanza e sotto la direzione di istruttori qualificati può far recuperare tono alla muscolatura scheletrica, migliorare lo stato delle articolazioni, aumentare la resistenza alla fatica, ma anche contenere i postumi di alcune patologie invalidanti e migliorare la qualità della vita.

- **Su invio del Medico Curante o dei Medici Specialisti si può** (telefonando al numero impresso sul retro del presente depliant) **essere inseriti in gruppi di Attività Fisica Adattata** per prevenire il dolore legato all'artrosi o ad altre situazioni che determinano limitazione della mobilità.

Ma l'esercizio fisico, se correttamente scelto ed effettuato con la guida di personale competente, può apportare benefici anche in persone con postumi stabilizzati di alcune patologie invalidanti (come Ictus, Parkinson, ecc.).

- **Su invio del Medico su segnalazione del Medico di Medicina Generale, dopo visita Fisiatri della ASL 5, si può accedere a Gruppi Specifici di Attività Fisica Adattata.**

Per consentire l'accesso al maggior numero di persone, questa attività ha un costo molto contenuto, ma la qualità è garantita dal costante monitoraggio da parte della Asl e della SdS.

Se ha bisogno di maggiori informazioni sulle modalità di iscrizione ai corsi può rivolgersi alla Riabilitazione Adulti dell'Azienda USL 5 di Pisa o al numero della centrale riportato in copertina.

Attività Fisica Adattata

Società della Salute della zona Valdera

Azienda Usl 5 di Pisa - Sistema Sanitario Toscano

Si richiede che il Sig/sig.ra

acceda al servizio AFA presso la vostra sede come indicato dal medico ospedaliero o del medico di medicina generale per

- Problematiche artrosiche**
- Problematiche da ipomobilità**
- Problematiche da fragilità ossea (osteopatia - osteoporosi lieve)**

come richiesto dal fisiatra della USL 5

- Sclerosi Multipla**
- Esiti stabilizzati di ictus**
- Morbo di Parkinson e Sindromi parkinsoniane**
- Paraplegia - Paraparesi grave**
- Operazioni al Seno**

data _____

Il medico curante

timbro e firma