

# Riabilitazione motoria di gruppo



MEDICINA RIABILITATIVA



CENTRO MEDICO di FISIOTERAPIA

# Riabilitazione motoria di gruppo

È una ginnastica dolce finalizzata a riequilibrare le funzioni muscolari e articolari alterate e a sviluppare i meccanismi protettivi dello scheletro (posture antalgiche, posture e movimenti ergonomici, potenziamento delle strutture muscolari e neuro-motorie di difesa, capacità di rilassamento).

## LA GINNASTICA DOLCE MIRA A:

- far partecipare attivamente il soggetto alle sue correzioni
- far prendere coscienza al soggetto delle posture errate e delle conseguenti correzioni
- integrare nella vita quotidiana le nuove abitudini corrette grazie al graduale processo di riorganizzazione motoria

La ginnastica dolce inizia solitamente dalle posizioni distese che, eliminando l'azione del peso corporeo, favoriscono una migliore percezione dello stesso. Come secondo passo vengono introdotte e sempre più utilizzate posizioni funzionali (seduto, in piedi) che si prestano a ricondurre il gesto motorio alla vita di tutti i giorni, per raggiungere infine una vera e propria fase di educazione ergonomica.

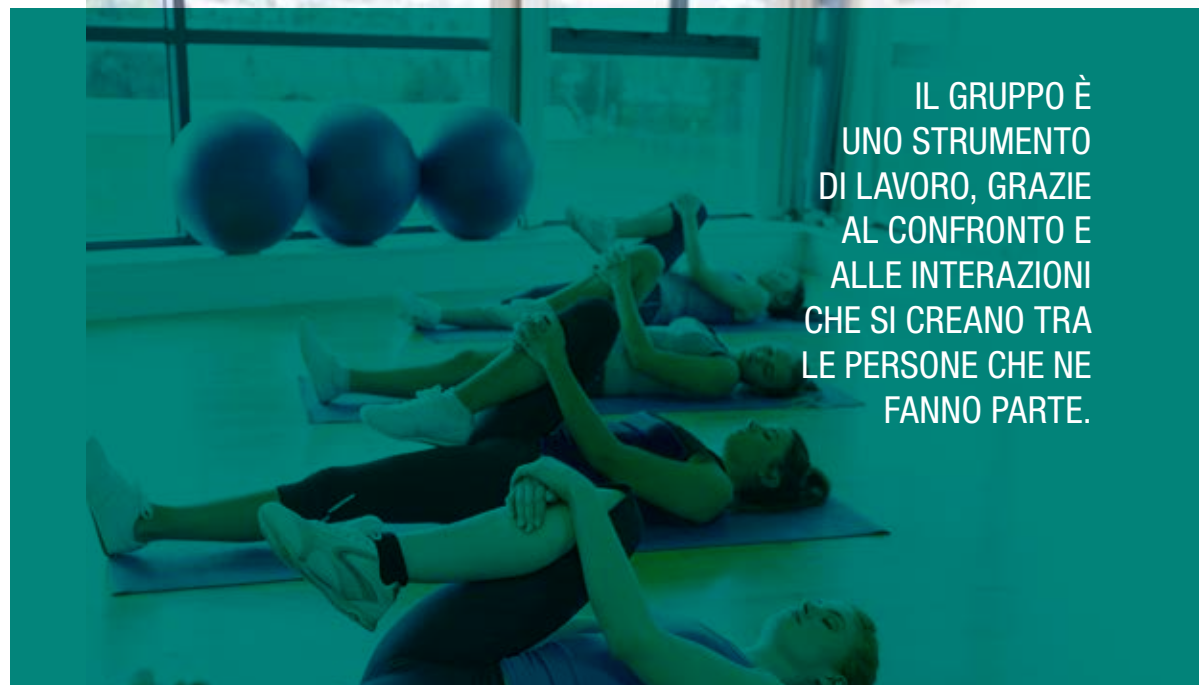
TALI ATTIVITÀ SONO ASSOCIATE ALL'EDUCAZIONE RESPIRATORIA CHE SI ESEGUE DURANTE IL CICLO DI TERAPIE: ESSA RAPPRESENTA IL NATURALE COMPLEMENTO DI OGNI VALIDO CICLO DI RIEDUCAZIONE MOTORIA IN GRUPPO.

## Ginnastica medica correttiva per il trattamento delle scoliosi

Scoliosi, cifosi e iperlordosi sono alterazioni statiche-posturali della colonna vertebrale il cui trattamento è definito "rieducazione posturale della scoliosi e dei paramorfismi vertebrali" che si prefigge di raggiungere la percezione da parte del paziente sia dell'errore posturale sia delle correzioni che si rendono necessarie. Lo schema generale del trattamento, che generalmente è di lungo periodo e svolto con la massima compliance del paziente fino al recupero di una postura corretta e il rinforzo attivo del sistema di controllo muscolare, si articola in fasi successive:

- presa di coscienza del corpo
- ricerca delle disarmonie vertebrali
- assimilazione della correzione posturale nelle posizioni statiche e nelle fasi dinamiche
- mobilizzazione globale per liberare le tensioni muscolari e legamentose
- tonificazione dei gruppi muscolari deficitari
- integrazione della correzione posturale nelle abitudini e nei gesti della vita quotidiana: uso corretto del tavolo da studio, del banco di scuola ecc..

LA RIEDUCAZIONE POSTURALE È INDICATA COME TERAPIA PRINCIPALE NELLE SCOLIOSI CON CURVE NON SUPERIORI AI 20°- 25° O È PRESCRITTA IN ASSOCIAZIONE AI CORSETTI ORTOPEDICI.



IL GRUPPO È  
UNO STRUMENTO  
DI LAVORO, GRAZIE  
AL CONFRONTO E  
ALLE INTERAZIONI  
CHE SI CREANO TRA  
LE PERSONE CHE NE  
FANNO PARTE.





## CENTRO MEDICO di FISIOTERAPIA

Come raggiungerci

### **Sede operativa di Padova**

5 minuti a piedi dalla stazione ferroviaria  
Autostrada: uscita consigliata PADOVA EST, seguire direzione Fiera

### **Sede operativa di Padova (Tencarola)**

da Padova: APS n° 12 - da Abano Terme: APS M e T  
Autostrada: uscita consigliata PADOVA OVEST, seguire direzione Abano Terme  
(possibilità di parcheggio)

### **Sede operativa di Castelfranco Veneto (TV)**

da Padova: SR308 Castelfranco V.to - da Bassano: SR245 Castelfranco V.to - da Treviso: SS53 Castelfranco V.to  
(possibilità di parcheggio)

### **Sede operativa di Bassano del Grappa (VI)**

da Cittadella: SS47 Bassano del Grappa - da Treviso: SR245 Bassano del Grappa - da Vicenza: SP111 Bassano del Grappa  
(possibilità di parcheggio)

CMF Padova via E. degli Scrovegni 2/a, tel. 049.8760833, fax 049.8753457

CMF Padova (Tencarola) via dei Colli 202, tel. 049.8685170, fax 049.8685597

CMF Castelfranco Veneto (TV) viale Europa 34 (parco comm. Shopping Day), tel. 0423.720590, fax. 0423.740202

CMF Bassano del Grappa (VI) via Cereria 4, tel. 0424.524167, fax 0424.522378

info@centromedicodifisioterapia.it - www.centromedicodifisioterapia.it