

Passo dopo passo

Programma per pazienti con arteropatia periferica (PAVK)

Il programma specifico per pazienti affetti da arteropatia periferica degli arti inferiori è strutturato ed organizzato in modo da permettere ad ogni partecipante di incrementare gradualmente la propria autonomia di marcia.

Le sedute terapeutiche si basano principalmente sull'allenamento alla marcia: viene misurata la distanza che il paziente riesce a percorrere senza dolore e la distanza massima fino all'arresto forzato (dolore alle gambe). Dopodichè si effettueranno delle ripetute mantenendosi sempre sotto la soglia del dolore. Periodicamente verrà ripetuta la misurazione iniziale per poter meglio adattare il carico d'allenamento (distanza).

Oltre all'allenamento alla marcia il programma si compone di attività motorie diversificate (allenamento aerobico, rinforzo muscolare, esercizi d'equilibrio e propriocizione, stretching, introduzione alle tecniche di rilassamento, esercizi di respirazione e allenamento respiratorio (Spirotiger), attività in acqua, walking, nordic walking, escursioni e giornate sportive) per aumentare e variare le capacità fisiche dei partecipanti.

Le attività pratiche sono affiancate da incontri d'informazione teorica proposti per l'adattamento vantaggioso della salute cardiovascolare. Essi comprendono consigli personalizzati di movimento per sviluppare le capacità fisiche, suggerimenti sull'alimentazione, indicazioni alimentari, spiegazioni sui medicinali e molti altri.

I costi sono coperti dalle casse malattia.

Soprappeso e obesità

Programma specifico per pazienti in sovrappeso od obesi

Il programma specifico per persone obese o in sovrappeso è un programma preventivo che ha lo scopo di sostenere i partecipanti che vogliono ridurre il proprio peso.

Questo programma terapeutico si compone sia di sedute d'attività motoria sia di informazioni teoriche per l'adattamento vantaggioso della salute cardiovascolare. Esse comprendono consigli personalizzati di movimento per sviluppare le capacità fisiche, suggerimenti sull'alimentazione, indicazioni alimentari, spiegazioni sui medicinali e molti altri.

Inoltre appuntamenti tecnico-pratici con una dietista forniranno ampie possibilità di esercitarsi nella preparazione di pasti più salutari

Le sedute terapeutiche si compongono di attività motorie diversificate: allenamento aerobico, rinforzo muscolare, esercizi d'equilibrio e propriocizione, stretching, introduzione alle tecniche di rilassamento, esercizi di respirazione e allenamento respiratorio (Spirotiger), attività in acqua, walking, nordic walking, escursioni e giornate sportive. La diversificazione delle attività ha lo scopo di offrire numerosi spunti di movimento in modo da arricchire il bagaglio delle conoscenze e ampliare le capacità coordinative aumentando la motivazione e la soddisfazione nella pratica sportiva.

I costi sono parzialmente coperti dalle casse malattia (assicurazione complementare).