



DON SERAFINO RONCHI
RIABILITAZIONE - CURA - PREVENZIONE

"InForma"

NEWSLETTER DI INFORMAZIONE E DIVULGAZIONE A CURA DELLO STAFF DEL CENTRO RIABILITATIVO - NUMERO 6 SETTEMBRE 2014

"LA POSTURA VA A SCUOLA"

**Progetto ideato da Clara Salerno, fisioterapista del don Serafino Ronchi,
pubblicato nell'inserto del Giornale di Brescia "SCUOLA E FORMAZIONE" il 31 agosto 2014**

L'educazione passa anche attraverso l'insegnamento riguardo il corretto utilizzo della propria schiena, così da ridurre i fattori di rischio che possono danneggiare la colonna vertebrale. Da quest'assunto nasce il progetto «La postura va a scuola», che a partire dal nuovo anno scolastico muoverà i primi passi in diversi istituti elementari del bresciano. L'iniziativa è stata architettata nel Centro riabilitativo «Don Serafino Ronchi», la struttura specialistica operante a Vighizzolo di Montichiari che riunisce e integra diverse componenti sanitarie volte alla prevenzione, diagnosi e conseguente cura delle patologie. Tra gli esperti facenti parte del team che quotidianamente presta le proprie variegate competenze negli spazi del Poliambulatorio, ve n'è una, la fisioterapista Clara Salerno, che in quanto titolare del progetto si occuperà anche della sua esecuzione materiale. «La postura va a scuola» nasce da premesse tanto serie quanto «accertate dalla letteratura degli ultimi decenni - spiega Salerno - che riporta dati dimostranti un preoccupante aumento del mal di schiena tra i bambini già dall'età di 6, 7 anni e tra i ragazzi compresi nella fascia di età tra gli 11 e i 15». Posto che «è durante gli anni della scuola - prosegue la fisioterapista - che avviene la crescita principale del nostro corpo, una cattiva postura può contribuire a uno sviluppo inadeguato della muscolatura che sostiene la colonna vertebrale, creando i presupposti per il manifestarsi di patologie come il dorso curvo e la scoliosi, per le quali è necessaria una diagnosi precoce e corretta». L'alta incidenza di mal di schiena nei bambini, è da imputarsi principalmente a due cause: il talvolta esagerato peso degli zainetti scolastici e le posizioni viziate e prolungate spesso assunte per diverse ore al giorno dagli scolari seduti ai banchi, davanti al computer o alla televisione. Il progetto ideato dalla dottoressa Salerno si inserisce proprio nel solco della rieducazione posturale condotta a livello scolastico, coinvolgendo cioè bambini, insegnanti e genitori. Un percorso condotto mediante lezioni teoriche e pratiche, volte a fornire agli allievi le conoscenze per utilizzare correttamente la propria schiena, e sensibilizzare grandi e piccoli sul tema della corretta postura tra i banchi di scuola. «La postura va a scuola» si propone inoltre quale veicolo di diffusione di una cultura della prevenzione volta a sottolineare l'importanza dello sviluppo psicomotorio del bambino. Alle famiglie verrà infine offerta la possibilità di sottoporre i propri figli ad un controllo posturale, onde approfondire eventuali dubbi e problematiche legate allo sviluppo muscolo-scheletrico. Nel concreto, a seguito un incontro illustrativo con insegnanti e genitori, il progetto entrerà direttamente nelle classi e nelle palestre degli istituti aderenti per un totale di 10 incontri. Dopo aver affrontato in chiave ludica e di workshop le problematiche inerenti la schiena, sarà la volta di apprendere qual è il suo corretto utilizzo, mediante esercizi specifici proposti ai bambini con l'obiettivo di migliorare la conoscenza di sé e del proprio corpo.

Ps: il Centro propone inoltre progetti dell'area psicomotoria, logopedia e di arte terapia sia per le scuole dell'infanzia che per le scuole primarie.



L'ANGOLO DELLO SPECIALISTA

L'idrokinesiterapia

L'idrokinesiterapia è una pratica riabilitativa che sfrutta le proprietà fisico-chimiche dell'acqua: non è il nuoto, e non è necessario saper nuotare. Le proprietà dell'acqua sono il principio di Archimede, la pressione idrostatica, viscosità e temperatura a 33 gradi.

Il Principio di Archimede dice che un corpo immerso in un liquido riceve una spinta dal basso verso l'alto pari al peso del volume del liquido spostato. Da ciò si capisce che, se una persona è immersa nell'acqua fino alle spalle il carico che grava sulle gambe è ridotto a 20% del carico totale.

La pressione idrostatica è la pressione che l'acqua esercita equamente sul corpo in immersione, ed aumenta con l'aumentare della profondità.

La viscosità è l'attrito interno che si realizza tra le molecole di un liquido, causa una resistenza allo scorrere del liquido stesso, e agisce come resistenza al movimento.

La temperatura dell'acqua può variare in base al tipo di attività che deve essere svolta. Per la pratica riabilitativa la temperatura varia dai 32° ai 36°.

Il lavoro in acqua riduce notevolmente i tempi di recupero grazie ai carichi ridotti sulle articolazioni, il rilassamento muscolare e la ridotta percezione del dolore. Tutto questo permette un recupero articolare più rapido dato dalla temperatura dell'acqua (la piscina del centro è a 33°), un miglior drenaggio delle zone operate dato dalla pressione idrostatica e, grazie alla viscosità, un migliore recupero della forza muscolare.

Per esempio nel caso di una riabilitazione post-intervento di artroprotesi di ginocchio, eseguita la desuturazione della ferita, l'ingresso in acqua apporta molti benefici. In primo luogo la temperatura dell'acqua (33°) consente di mantenere un rilassamento muscolare che permette di raggiungere una migliore articolarietà del ginocchio, evitando il dolore durante la mobilizzazione.

Inoltre per effetto della pressione idrostatica, avviene un drenaggio dell'articolazione che elimina precocemente l'edema post operatorio. Il lavoro in acqua consente di poter camminare in maniera fisiologica ed ottimale fin dai primi ingressi, evitando l'instaurarsi di vizi posturali e reazioni antalgiche, senza compromettere l'articolazione operata. Tramite l'utilizzo di tubi, galleggianti, tavolette, pinne, pesi utilizzati in progressione, si ottiene un miglioramento della forza muscolare, della stabilità e dell'equilibrio non solo dell'arto operato, ma di tutto il corpo.

Presso il Centro don Serafino Ronchi eseguiamo trattamenti di idrokinesiterapia della durata di 45 minuti cad: la presenza del terapista in acqua è vigile e costante. Le sedute possono essere individuali o in piccoli gruppi (max 5 persone) e il percorso riabilitativo prevede cicli da 10 sedute. La prima valutazione avviene fuori dall'acqua con il fisioterapista che prende visione di tutta la documentazione medica in possesso dell'utente: viene così definito il programma riabilitativo personalizzato.

L'equipe di fisioterapisti è specializzata nel trattamento di patologie ortopediche: lombalgie, dolori cronici, riabilitazione post-intervento di anca, ginocchio, spalla ecc.; e neurologiche: emiplegia, traumi cranici, paratetraplegia ecc.

Anche l'equipe dell'età evolutiva esegue trattamenti con bambini affetti da patologie ortopediche: fratture, artrite reumatoide giovanile; neurologiche: paralisi cerebrali infantili.

Per ulteriori informazioni rivolgersi alla Reception.

Podavini Giacomo, fkt don Serafino Ronchi



Newsletter stampata in proprio.



POLIAMBULATORIO

DON SERAFINO RONCHI

RIABILITAZIONE - CURA - PREVENZIONE

LA STRUTTURA

6 ambulatori, 1 palestra, 1 piscina riabilitativa riscaldata, 1 percorso vascolare acqua calda/fredda

I SERVIZI

riabilitazione per adulti e bambini (anche in acqua), visite mediche specialistiche, trattamenti terapeutici, assistenza domiciliare, massaggi cura e prevenzione

I CORSI

idroginnastica, acqua zumba, acquagag, yoga in piscina e palestra, pilates, ginnastica posturale dolce, corsi di nuoto individuali, scuola cuccioli in acqua, percorso pre-parto, massaggio infantile