

ATTIVITA' MOTORIA PER SOGGETTI ADULTI CON RACHIALGIA

OBIETTIVI - EFFETTI DOCUMENTATI :

- *Riduzione del dolore*
- *Prevenzione delle riacutizzazioni*
- *Miglioramento della Fitness*
- *Miglioramento di: autostima, tono dell'umore, socializzazione*
- *Riduzione ansia*

ATTIVITA' INDICATA

Programmi di CORPO LIBERO con:

- *Esercizio dinamico aerobico a BASSO IMPATTO*
- *Esercizi mirati di:*
 - *Flessibilità (articolare e muscolare)*
 - *Forza*
 - *Propriocezione*
 - *Rilassamento*
 - *Postura*

Eventuali programmi di attività motoria in acqua

- *Esercizio aerobico in acqua a ritmo non elevato*

CONDIZIONI E FASI DI NON ELEGGIBILITA' ALLA PARTECIPAZIONE

ALLA ATTIVITA' MOTORIA

- *Rachialgia in fase acuta*
(dolore intenso, limitazione funzionale di recente insorgenza)

