



PRESCRIZIONE DI ATTIVITA' FISICA ADATTATA

LA PALESTRA MEDICA

Pentavis Srl è una società nata dalla collaborazione di professionisti del settore sanitario e delle scienze motorie con esperienze in ambito sportivo e riabilitativo.

*Scopo del team è mettere a disposizione degli utenti le proprie conoscenze riguardanti **l'utilizzo dell'esercizio fisico come terapia**, come strumento di miglioramento della performance e mezzo per garantire benessere o per recuperare un livello di autonomia atto a migliorare la qualità di vita.*

Tutti i soci di Pentavis sono direttamente coinvolti nella maggior parte delle attività svolte presso il poliambulatorio e la palestra, a garanzia della qualità del lavoro che intendiamo proporre.

Il Poliambulatorio PENTAVIS dispone di uno spazio di circa 300mq al cui interno sono presenti 4 ambulatori ed un'area ad uso palestra.

*La nostra intenzione è quella di prescrivere un **esercizio personalizzato** a persone affette **da patologie croniche o subacute**.*

*E' rivolto a chiunque necessiti di **un'attività fisica individualizzata** (AFA, attività fisica adattata) con supporto e **supervisione medica**.*

IL PROGRAMMA PROPOSTO

*Il programma viene proposto in funzione della patologia del paziente e della disabilità che questa comporta. Durante il primo incontro infatti, verrà eseguita **una valutazione iniziale con il medico dello sport**. Oltre ad un'ampia raccolta anamnestica, verrà effettuato il **test da sforzo**, necessario per stabilire l'esercizio fisico da proporre e verranno somministrate delle scale di valutazione della disabilità per inquadrare con maggior precisione il tipo di riabilitazione da effettuare.*

*Ove richiesto, è possibile effettuare anche il test del consumo massimo d'ossigeno (nell'eventualità di taluni pazienti cardiologici) per stabilire con maggiore precisione il **carico di lavoro personalizzato**.*

Questo permetterà al medico di proporre:

Proposta A: Programma d'allenamento con scienziato motorio, con supervisione medica con visita ogni 15 giorni e diario personale da compilare ad ogni accesso.

*Ad ogni paziente verrà fornito un **diario personale**, da compilare all'inizio e alla fine di ogni sessione d'allenamento. Sul diario verranno segnati per ogni accesso, la frequenza cardiaca, la saturazione dell'ossigeno, la pressione arteriosa, la sensazione di fatica e eventuali note personali in ambito sanitario. Ogni attività fisica avverrà dopo prescrizione dell'esercizio da parte del medico dello sport e sotto **supervisione dello scienziato motorio** durante lo svolgimento della stessa. Le lezioni avranno la durata di 60 minuti, con una frequenza bi o tri-settimanale e durante tali lezioni verranno svolti esercizi a corpo libero (talvolta in piccoli gruppi) o con l'ausilio di macchine. E' previsto inoltre l'utilizzo di **cardiofrequenzimetri** durante l'intero svolgimento dell'attività per meglio monitorare l'efficacia dell'esercizio svolto, in sicurezza. Ove necessario, il*



monitoraggio può essere continuo anche per la saturazione dell'ossigeno (per eventuali patologie penumologiche).

Il programma prevede inoltre un **medico dedicato** che ogni 2 settimane incontrerà il paziente, per discutere l'andamento della riabilitazione, degli obiettivi prefissati e valutare eventuali modifiche. Inoltre, il diario che ogni paziente compilerà, avrà **lettura settimanale** da parte del medico per eventuali modifiche imminenti. Infine durante ogni allenamento, in caso di urgenze in struttura sarà sempre presente un medico o un operatore DAE.

Proposta B: Programma d'allenamento con scienziato motorio, con diario personale da compilare ad ogni accesso (con le stesse modalità sopra descritte).

Proposta C: Programma d'allenamento con scienziato motorio (con le stesse modalità sopra descritte).

L'OFFERTA

La proposta della palestra medica si compone dell'offerta di 1 mese, 3 mesi o annuale (9 mesi, Settembre-Giugno) con frequenza bi o tri-settimanale.

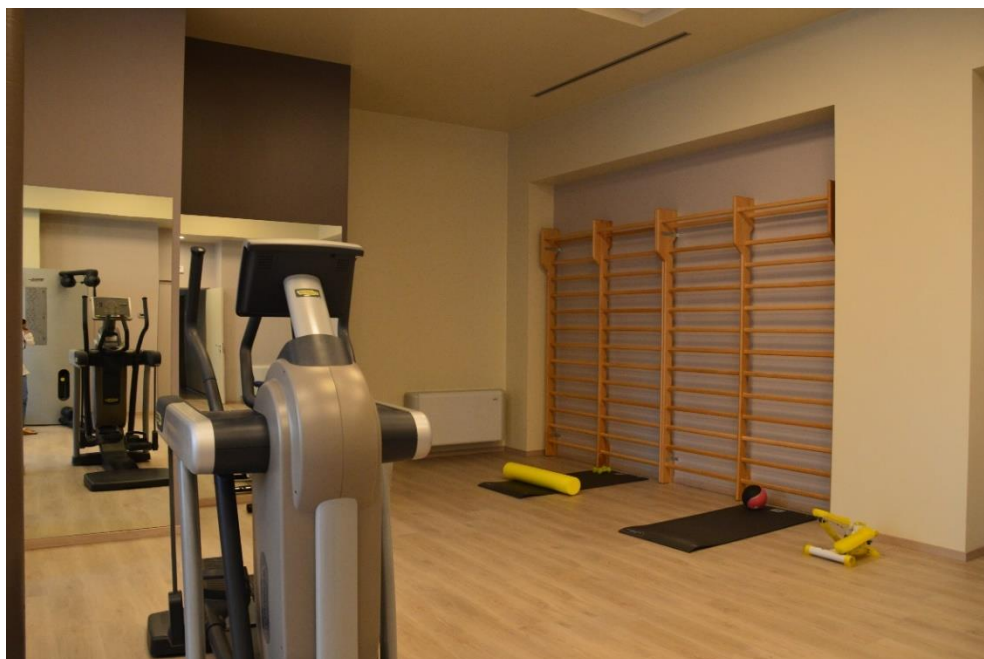
ULTERIORI INFORMAZIONI

Presso il nostro centro, lo spazio dedicato alla valutazione funzionale dispone di attrezzature per lo svolgimento di test su ergometri altamente performanti e la possibilità di effettuare valutazioni di gas espirati, lattacidemia etc. Sono inoltre presenti altre specialità mediche, quali l'ortopedico, il fisiatra o il cardiologo e professioni sanitarie, quali il fisioterapista, la dietista o lo psicologo.

Il sito web del poliambulatorio è visitabile all'indirizzo www.pentavis.it.

Di seguito trovate alcune immagini inerenti lo spazio dedicato alla palestra.





Lo staff Pentavis

Dott.ssa M. Bartesaghi (Specialista in Medicina dello Sport)

Dott. L. Pollastri (Specialista in Medicina dello Sport)

Dott. M. Novarina (Scenziato Motorio)