

Il primo verterà sull'idrokinesiterapia, il secondo è uno sportello di ascolto psicologico per malati e familiari

# Alomar da novembre tiene a battesimo due nuovi corsi

■ Sono stati presentati ieri pomeriggio, nel corso del primo incontro informativo organizzato dall'Alomar di Sondrio, due importanti progetti: «i benefici dell'idrokinesiterapia nelle patologie reumatiche» che sarà tenuto dal fisioterapista Marco Gianoncelli alla piscina comunale e lo sportello di ascolto psicologico che sarà diretto dalla psicologa Federica Forni.

«L'idrokinesiterapia - ha spiegato Gianoncelli - utilizza le medesime tecniche di fisioterapia ma in ambiente acquatico e ha molteplici vantaggi per chi soffre di malattie reumatiche in quanto si ha uno scarico articolare che permette un alleggerimento delle articolazioni che non si sentono aggravate come nel lavoro "a secco"».

Quello proposto da Alomar, che

dovrebbe partire ad inizio novembre e sarà composto da dieci lezioni della durata di un'ora circa, è il primo corso di questo tipo che viene attivato in provincia di Sondrio. Il ciclo di lezioni comprenderà un programma di allenamento muscolare ad hoc che tra i molteplici benefici porterà anche ad un recupero dell'articolari che in coloro che soffrono di queste patologie risulta spesso ridotta o compromessa oltre ad avere un effetto rilevante anche a livello della circolazione linfatica. Ulteriori vantaggi derivanti da un'attività fisica di questo tipo, condotta sotto la guida diretta del

lo specialista in fisioterapia, sono una facilità di movimento e il recupero di normali funzionalità motorie, la riduzione delle sintomatologie dolorose, dell'infiammazione e delle contratture, il mantenimento del trofismo muscolare e anche un incremento delle capacità di coordinamento e di mobilità.

«Un altro effetto positivo, - ha aggiunto il fisioterapista - oltre a quello prettamente fisico, il paziente lo ha anche a

livello psicologico nel vedere i risultati».

A fianco di questo intervento che punta a migliorare il benessere fisico di coloro che soffrono di

queste patologie i volontari Alomar hanno attivato un punto d'ascolto dove poter raccontare la propria situazione e dove trovare supporto nel gestire il disagio emotivo e psicologico causato dalla malattia e dalle conseguenze invalidanti che derivano dal suo progredire. Lo specialista in psicologia offre inoltre la propria competenza nell'individuare i bisogni aiutando a riconoscere e ad esprimere sentimenti ed emozioni connesse alla malattia. Oltre che per gli ammalati lo sportello di ascolto psicologico, può rappresentare un aiuto per i famigliari nel gestire il disagio e valutare le relazioni alla notizia dell'insorgenza della patologia oltre che anche favorire la comunicazione all'interno del nucleo familiare.

**Alessandra Osti**

*L'obiettivo  
è di migliorare  
il benessere fisico  
di coloro  
che soffrono  
di queste patologie*