

Attività L'Alomar della sezione di Sondrio ha organizzato un corso di idrokinesiterapia in piscina

Acqua e movimento toccasana per i reumatici

Le lezioni, tenute da Marco Gianoncelli, procurano molteplici effetti benefici sia sul corpo e mente

SONDRIO (gd) Una nuova ed importante iniziativa va ad arricchire la già consolidata attività dell'Alomar, l'associazione lombarda malati reumatici, sezione provinciale di Sondrio. Oltre alla recente attivazione dello sportello psicologico, il sodalizio ha organizzato e avviato da poco un corso di idrokinesiterapia presso la piscina del capoluogo valtellinese. Le lezioni sono cominciate questo mese e sono tenute dal dottore in

ACQUA

Il corso di idrokinesiterapia nella piscina di Sondrio



tempi brevi una notevole perdita dell'abilità motoria con conseguente rigidità articolare. Al fine di evitare questi spiacevoli inconvenienti, è fondamentale praticare una regolare attività fisica mirata a mantenere l'elasticità dei movimenti; al riguardo particolarmente indicata è la terapia in acqua. In acqua i pazienti con problemi funzionali e infiammatori, favoriti dalla diminuzione della forza di gravità e dal minor stress en-

doarticolare che ne consegue, riescono a compiere esercizi motori che in situazioni standard non riuscirebbero ad effettuare. Il movimento in acqua coinvolge tutti i muscoli del corpo facilitando un'escursione articolare quasi completa senza provocare sovraccarichi e traumi, inoltre riduce la sintomatologia dolorosa, l'infiammazione, la contrattura, mantiene il trofismo muscolare, stimola il sistema cardiovascolare e linfatico favo-

rendo così un generale benessere psico-fisico. Se poi ai molteplici vantaggi dell'idrokinesiterapia si associano l'intervento del fisioterapista ed un adeguato programma terapeutico, il recupero del paziente è sicuramente più veloce ed inoltre l'attività di gruppo rende l'utente più motivato a perseguire gli obiettivi e a migliorare la qualità della sua vita. Le lezioni, in tutto 10, terminano a gennaio. Da febbraio ad aprile si svolgerà il

secondo turno (con la frequenza di un giorno alla settimana, il lunedì dalle 18 alle 19) e le iscrizioni sono già aperte. Per ulteriori informazioni è necessario contattare i volontari ai seguenti numeri: 329.0285616 (Silvia), 338.1046809 (Rita) oppure telefonare in sede Alomar il mercoledì dalle 15 alle 17 allo 0342.521489. Nello stesso giorno troverete i volontari presso l'ospedale di Sondrio nella sede che si trova adiacente all'aula magna.