

## 4 CAPACITÀ SOCIALI



Le attività di gruppo aggiungono ai risultati fisici importanti risvolti umani. La diffidenza verso il prossimo che si crea con l'età e la conseguente solitudine si attenuano in un ambiente sicuro dove le richieste sono misurate sulle possibilità di ognuno. Sentirsi a proprio agio darà una piacevole sensazione e farà crescere la propria disponibilità e vita sociale



*Tutte le parti del corpo che hanno una funzione, se usate con moderazione ed esercitate nell'attività alla quale sono deputate, diventano più sane, ben sviluppate ed invecchieranno più lentamente, ma se non saranno usate e lasciate inattive, queste diventeranno facili ad ammalarsi, difettose nella crescita ed invecchieranno precocemente.*

*Ippocrate IV secolo a.C.*

≡ FISIOTERAPIA MULE' ≡

Via Venezia n.9/7  
30027 San Donà di Piave (VE)

**INFO: 0421.307185**

[www.fisioterapiamule.it](http://www.fisioterapiamule.it)

≡ FISIOTERAPIA MULE' ≡

Presenta:

Fisio  
SALUTE



**OBIETTIVI:**

PREVENZIONE OSTEOPOROSI

PREVENZIONE CADUTE

LONGEVITÀ IN SALUTE

CAPACITÀ SOCIALI



## 1 PREVENZIONE OSTEOPOROSI



OSSO  
NORMALE



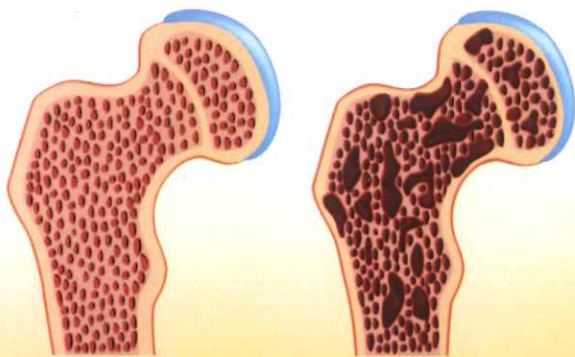
OSSO  
OSTEOPOROSI

Il degenerare con l'età dell'architettura ossea porta ad un elevato rischio di fratture e danni correlati dalla conseguente, ma anche predisponente, immobilità

Una sequenza di esercizi mirati, seguiti con costanza, ne riduce il progredire e rimineralizza l'osso.

Oltre che le attenzioni farmacologiche, che riterrà opportune il medico, anche l'alimentazione giocherà un ruolo importante assieme all'esposizione regolare ai raggi del sole.

Sarà netta la sensazione di solidità.



## 2 PREVENZIONE CADUTE



Il rischio di cadute si innalza via via che le capacità coordinative e di equilibrio vengono meno. Complici molto spesso l'uso di farmaci e la riduzione di vista ed udito.

Spesso le cadute inducono l'anziano ad un crollo psico-fisico che ne segnano la salute per sempre; si stima, infatti, che il 27% degli anziani che si fratturano l'anca muore entro un anno dalla caduta.

L'addestramento all'inciampo domestico, alla caduta stessa e ad una resistenza superiore esorcizzano questo evento così drammatico. Sarà poi indispensabile scegliere gli indumenti più consoni e organizzare l'abitazione in modo non vi siano ingombri come può essere un tappeto, i fili elettrici o altro materiale ingombrante specie lungo le scale. Il risultato si avverte con una piacevole sensazione di equilibrio e sicurezza.



## 3 LONGEVITÀ e SALUTE



E' ormai condiviso a livello internazionale che l'esercizio fisico continuo, associato ad una corretta alimentazione, soprattutto nell'anziano, innalza le capacità cardio-respiratorio, muscolari e di flessibilità. Presto i difetti di pressione si attenuano, il ritmo del sonno si normalizza e molti di quei dolori che spesso disturbano la giornata spariscono. Questo porta ad una qualità di vita superiore che si traduce in salute e longevità.

