

COMUNICATO STAMPA

# Muoviti Day a Todi: oggi convegno sull'Attività Fisica Adattata. Domani camminata verde e dimostrazioni pratiche

*USL Umbria 1, Comune di Todi e Regione Umbria promuovono pratiche virtuose che prevengono malattie e migliorano la qualità della vita*

Todi, 31 marzo 2017 - Una due giorni dedicata all'attività fisica è in pieno svolgimento a Todi. Oggi è in corso un convegno dal titolo "Attività Fisica Adattata: da strumento per la salute a valore sociale. Riflessioni a 10 anni dall'avvio in Umbria". al quale partecipano **Carlo Rossini** Sindaco di Todi, **Luca Barberini** assessore alla Sanità, il Direttore Generale dell'USL Umbria 1 **Andrea Casciari** e il dott. **Maurizio Massucci** Direttore del UOC Riabilitazione Intensiva Ospedaliera e Riabilitazione Ortopedica dell'ospedale di Pantalla.

«L'attività fisica non è rischiosa ed ha poche controindicazioni - ha spiegato **Massucci** - che possono facilmente essere identificate nel corso della visita medica e eventualmente approfondite con opportuni accertamenti. Può inoltre fare risparmiare importanti risorse per il Servizio Sanitario: la ricerca ha infatti dimostrato che, per persone con alcune patologie croniche, svolgere un'attività fisica costante in programmi strutturati e controllati riduce la necessità di ricorso a terapie».

Partecipano alle sessioni convegnistiche i medici **Paolo Boldrini, Marco Magheri, Giovanni Giovannini, Mauro Zampolini, Paola Sarchielli, Erminia Battista, Anna Rita Braconi, Chiara Sconocchia, Vincenzo Manco, Luca Conte e Guerrino Bordi**: le conclusioni sono affidate al prof. **Pasquale Parise** Direttore Sanitario dell'USL Umbria 1. Dopo la pausa pranzo interverranno **Maria Donata Giaimo** Direttrice del Distretto Media Valle del Tevere, **Massimo De Marchi, Andrea Moretti e Marina Menna**.

Il corso è rivolto a fisiatristi, neurologi, medici dello sport, igienisti, MMG, fisioterapisti e sono stati invitati a partecipare anche i rappresentanti delle associazioni dei malati e operatori delle associazioni che cooperano con il SSR in queste attività e i laureati in scienze motorie.

Sono dieci gli anni di attività **dell'AFA, Attività Fisica Adattata**, che si occupa della riabilitazione motoria nei confronti di utenti con specifica disabilità cronica e stabilizzata. Il Distretto MVT in Umbria e il Comune di Todi sono stati tra i primi ad

1

introdurre il progetto "**Afa mal di schiena**" frutto di un lavoro partecipato fra gli operatori della **USL Umbria 1** del Servizio Riabilitazione Adulti, i medici di medicina generale, il Comune di Todi e le associazioni sportive come la Uisp. Nel corso degli anni il progetto, coordinato dalla dottoressa **Chiara Sconocchia**, medico fisiatra del Distretto MVT, ha visto una progressiva implementazione, grazie soprattutto all'impegno dei fisioterapisti della USL. Tutti i comuni hanno aderito al progetto "Afa mal di schiena", al momento sono circa 870 gli utenti, con 27 sedi in tutto il distretto, con 42 corsi e 17 provider.

La manifestazione si concluderà domani mattina con un'iniziativa rivolta a tutti e completamente gratuita: al palazzetto dello sport di Pontenaia si svolgerà la dimostrazione pratica di attività fisica adattata, "Muoviti Muoviti", attività cofinanziata dal piano degli interventi formativi, rivolti al personale del sistema sanitario regionale dell'Umbria. Il ritrovo è alle 8:45 con l'accreditamento dei partecipanti e la consegna dei foulard AFA. Dalle 9:30 alle 10 camminata "verde" a Pontenaia con arrivo al Palazzetto dello Sport e i saluti istituzionali del Sindaco Carlo Rossini e della Presidente della regione Umbria Catuscia Marini. Poi dalle 10:30 alle 12 dimostrazioni pratiche di **Attività Fisica Adattata** ed in chiusura la premiazione dei partecipanti: al termine verrà offerto un rinfresco con intrattenimento musicale.

Il dottor **Maurizio Massucci** ha redatto un pratico vademecum per vivere meglio. Ecco una breve sintesi: «È innanzitutto necessario fare chiarezza sui termini: "**Attività fisica**" è qualunque movimento attivo corporeo prodotto dai muscoli; questa definizione comprende lo sport e altre attività come giocare, camminare, dedicarsi ai lavori domestici o al giardinaggio. "**Esercizio**" (o "ginnastica" e, in senso esteso, "allenamento") indica invece una serie di movimenti ripetitivi, codificati e organizzati volti al miglioramento o al mantenimento di uno o più componenti della forma fisica. "**Esercizio terapeutico**" consiste in attività motorie strutturate volte a recuperare la funzione persa o ridotta in seguito ad un evento patologico o traumatico nel quadro della così detta rieducazione funzionale, e rientra nell'ambito delle attività sanitarie di riabilitazione. Lo scopo è restituire il paziente al proprio contesto di vita nelle migliori condizioni di autonomia possibili. L'attività fisica quindi non è da confondersi con la riabilitazione e non va considerata una pratica specificamente "sanitaria"; rientra tuttavia a pieno titolo nell'ambito delle attività che hanno impatto sulla salute, e come tale è da incentivare nell'ambito della prevenzione e della promozione di adeguati stili di vita».