

ATTIVITA' FISICA ADATTATA (A.F.A.)

E' un programma di attività motoria per la promozione di corretti stili di vita rivolto a

- **PERSONE A BASSO RISCHIO** **ultra 50enni** (obesi, ipertesi, sedentari, etc...)

- persone affette da **ARTROSI** ad uno o più distretti corporei con età superiore ai **65 anni**. E' indicata quando non è presente una sintomatologia dolorosa acuta o subacuta.

Prevede la partecipazione a corsi di attività motoria in gruppo nei quali vengono svolti esercizi a corpo libero o con semplici attrezzi in palestre dedicate sul territorio astigiano.

I **corsi** sono effettuati da laureati in Scienze Motorie specificamente formati e sulla base di protocolli concordati con l'ASL AT.

L'attività Fisica Adattata non è un'attività sanitaria e prevede quindi

- il pagamento di una tariffa minima da parte del partecipante
- un'assicurazione personale per infortuni.

Non è richiesto invece certificato medico di alcun tipo.

Una regolare e adeguata attività fisica

- *migliora lo stato di salute per le persone che presentano fattori di rischio per patologie croniche (obesità, ipertensione, sedentarietà...)*
- *rallenta l'evoluzione della patologia artrosica e riduce i danni legati all'immobilità se effettuata in fase di quiescenza (non fase acuta).*



