



Via Conte Verde, 125 - 14100 ASTI Casella Postale 130 Tel. +39 0141.481111 Fax. +39 0141.484095 e-mail:

> protocollo@pec.asl.at.it P.I. / Cod. Fisc. 01120620057

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

Gentile Signore/a
C.F
data nascitatel
Indirizzo
le consiglio la partecipazione ad un programma di Attività Fisica Adattata per: artrosi colonna vertebrale artrosi arti superiori artrosi arti inferiori soggetti a basso rischio
Medico proponente □ Medico di Medicina Generale dr □ Medico Specialista ASL dr branca
Firma e timbro

Per informazioni/iscrizione rivolgersi a:

Segreteria Organizzativa AFA c/o
ASTISS – Area De' Andre' – Asti
LUNEDI' – GIOVEDI'-VENERDI'
DALLE ORE 9 ALLE ORE 10
tel. 0141/590423 INT 4 - FAX 0141/430084
E-MAIL scienze.motorie@uni-astiss.it





Via Conte Verde, 125 - 14100 ASTI Casella Postale 130 Tel. +39 0141.481111 Fax. +39 0141.484095

> protocollo@pec.asl.at.it P.I. / Cod. Fisc. 01120620057

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).







Via Conte Verde, 125 - 14100 ASTI Casella Postale 130 Tel. +39 0141.481111 Fax. +39 0141.484095

> protocollo@pec.asl.at.it P.I. / Cod. Fisc. 01120620057