

FISIOTERAPIA e NORDIC WALKING PER GLI EMOFILICI
che - in piena sicurezza - ritrovano la forma fisica allenandosi da casa e imparando
una disciplina sportiva completa

Promosso dal Centro Emofilia Angelo Bianchi Bonomi, coordinato dalla Professoressa Flora Peyvandi - e in risposta all'emergenza COVID-19 - **è attivo da oltre cinque mesi "WEB WALKING"**, un progetto **per incoraggiare ed educare al movimento i pazienti emofilici del Centro.**

La fisioterapista e osteopata Elena Anna Boccalandro con la fisioterapista Valentina Begnozzi, in collaborazione con gli istruttori della *Scuola Italiana del Cammino*, Tiziano Tiziani e Giovanni De Meo, hanno realizzato - **grazie al contributo non condizionato di Pfizer - un progetto che unisce le virtù della fisioterapia con i benefici del Cammino e, in particolare, del Nordic Walking.**

Grazie all'utilizzo della telemedicina, **gli allenamenti si svolgono tutte le settimane on line** con un appuntamento di un'ora con le fisioterapiste e un altro con gli istruttori della *Scuola Italiana del Cammino*, l'associazione sportiva nata per promuovere e sviluppare la cultura e la disciplina del cammino in tutte le sue forme.

L'iniziativa ha messo in risalto **l'utilità di un allenamento sicuro e continuativo** che i pazienti svolgono presso la propria abitazione con la **tutela garantita da un approccio innovativo**: gli specialisti del movimento operano sempre in coppia e, mentre un terapeuta guida lo svolgimento della lezione, l'altro ha il compito di controllare i partecipanti perché eseguano correttamente i movimenti in completa sicurezza.

Insieme alla priorità di mantenersi in forma viene offerta ai pazienti anche **l'opportunità di acquisire una nuova tecnica sportiva, il Nordic Walking**, che può essere praticata all'aperto individualmente o in gruppo.

I benefici sono numerosi: migliorano la coordinazione, l'equilibrio, il tono muscolare e la performance generale nel cammino.

Anche i vantaggi clinici sono notevoli: abbattimento della soglia di osteoporosi, incremento della frequenza cardiaca, mantenimento funzionale del 90% delle articolazioni, incremento della capacità respiratoria annessa al miglioramento della circolazione sanguigna.

Le sessioni di allenamento affrontano di volta in volta aspetti differenti del movimento e sono sempre abbinate a un'educazione allo stesso.

Oltre a tutti benefici di un'attività fisica continuativa e agli **aspetti psicologicamente rilevanti di svolgerla in gruppo**, "WEB WALKING" è **un momento educativo che consente ai pazienti di verificare i propri limiti** e trovare nuove risorse che permettano loro di raggiungere gli obiettivi che si sono prefissati.

Con la bella stagione - e quando i limiti imposti dall'emergenza sanitaria lo permetteranno - l'apprendimento della tecnica e l'allenamento di Nordic Walking verrà proposto in presenza.

Sono, infatti, **previste uscite all'aperto** con gli istruttori della *Scuola Italiana del Cammino* in alcuni parchi lombardi.

Per informazioni:

Elena Anna Boccalandro 349 1842946
(Fisioterapista)

Tiziano Tiziani 348 3106891
(Presidente Scuola Italiana del Cammino)