



Che cos'è l'Attività Fisica Adattata?

È un'attività fisica non sanitaria, svolta in gruppo e in luoghi adeguati. È noto che il movimento è in grado di garantire effetti positivi in termini di benessere psicofisico a tutte le età, migliorando il tono della muscolatura, lo stato delle articolazioni e la resistenza alla fatica. L'attività fisica svolta in gruppo, inoltre, contribuisce alla socializzazione e alla qualità di vita delle persone che la praticano.

Effetti positivi si riscontrano in soggetti con ridotta capacità motoria dovuta a sedentarietà e ad artrosi, esiti di interventi ortopedici e patologie reumatiche. Evidenze scientifiche ne dimostrano l'efficacia nella prevenzione dell'osteoporosi e nella terapia di patologie, quali l'ipertensione arteriosa, il diabete e le cardiopatie. L'AFA (Attività Fisica Adattata) si è dimostrata adatta anche per persone con ridotta autonomia motoria a causa di malattie tipo ictus e parkinson, purché in fase stabilizzata.

I corsi AFA

I corsi sono condotti da istruttori laureati in scienze motorie e/o fisioterapia.

Attualmente è possibile accedere a corsi:

- ▶ **AFA a bassa disabilità** rivolta a persone sedentarie o con artrosi, osteoporosi, cioè patologie che migliorano con il movimento;
- ▶ **AFA alta disabilità** rivolta a persone con limitazioni funzionali conseguenti a patologie invalidanti stabilizzate (ictus, parkinson, ecc).

Come iscriversi ai corsi AFA a bassa disabilità

Non è necessaria alcuna prescrizione o certificazione medica, anche se, prima di accedere è importante consultare uno dei seguenti professionisti:

- proprio medico curante;
- medico specialista (ortopedico, reumatologo, fisiatra, neurologo, geriatra ...);
- fisioterapisti a conclusione dei percorsi della riabilitazione.

Con la scheda di invio compilata, si deve contattare una delle palestre o piscine dove si intende svolgere il corso.

I corsi AFA attivi nel territorio dell'Azienda Usl Toscana nord ovest rispettano le indicazioni previste dalla Regione Toscana.



ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Per approfondimenti e informazioni su sedi e contatti per i corsi AFA consulta la pagina sul sito web aziendale <https://www.uslnordovest.toscana.it/> oppure scansiona il QRcode



AFA - INDICAZIONE PER I CORSI

da compilare a cura del professionista sanitario che suggerisce il corso AFA

Per il Sig. /la Sig.ra Cognome e Nome

si consiglia la partecipazione ad un programma AFA (Attività Fisica Adattata):

Cognome e nome	
M.M.G o MEDICO SPECIALISTA/ PROFESSIONISTA SANITARIO PROPONENTE	
LIVELLI DI CAPACITÀ FUNZIONALE (INDICARE LA PATOLOGIA DELL'ASSITITO)	<i>Autonomia funzionale conservata (Es. sindromi algiche da ipomobilità, osteoporosi, patologie croniche metaboliche e cardio/cerebro vascolari)</i>
TIPO DI AFA APPROPRIATA CORRISPONDENTE	<i>AFA bassa disabilità (A TERRA) AFA bassa disabilità (IN PISCINA)</i>
EVENTUALE RACCOMANDAZIONE TEST SU EQUILIBRIO (SPPB O 6MWT)	

Note:

Data

Firma e/o timbro
del medico