

PRESENTAZIONE

Circa sei anni fa, attorno all'antica fonte (2000 anni di storia), iniziò il recupero e il restauro in chiave moderna della struttura termale. Nel mese di gennaio 2014 avremo l'avvio delle Nuove Terme Romane di Monfalcone. Una struttura termale e riabilitativa accreditata. Queste terme, raggiunsero la loro massima espressione durante il periodo Austro Ungarico; furono ricostruite durante il periodo fascista, dove continuarono ad erogare trattamenti sino alla fine del 1939, quando, per motivi bellici, l'istituto dovette sospendere le proprie attività sanitarie. In questa struttura vennero a curarsi migliaia di pazienti, provenienti oltre che dalla nostra regione, da varie parti d'Italia e nazioni limitrofe. Oggi l'edificio conserva tutta l'architettura originaria e si propone di rivalutare l'area sotto il profilo Sanitario, Salutistico e Culturale.

CARTA DEI SERVIZI

Gentile Ospite,

Terme Romane S.r.l è lieta di presentarLe la **Carta dei Servizi**;

un documento in cui troverà la descrizione delle Terme, i servizi che siamo in grado di offrire e le informazioni per accedervi nel modo più semplice.

Tutto il personale operante è particolarmente attento alle esigenze degli Ospiti, al rispetto, e al miglioramento della qualità delle prestazioni offerte. Voglia considerare la Carta dei Servizi uno strumento di dialogo e di conoscenza reciproca.

La Sua partecipazione, pertanto è un prezioso contributo a cui non possiamo rinunciare. La invitiamo ad utilizzare il questionario ed il modulo di segnalazione **"suggerimenti e reclami"** per farci conoscere le Sue opinioni e di rivolgersi a noi per ogni ulteriore necessità di informazioni o chiarimenti.

PRINCIPI FONDAMENTALI

I principi fondamentali sui quali si basa "Terme Romane di Monfalcone":

"uguaglianza": nessuna discriminazione nell'erogazione dei servizi sanitari che sono prestati in forma omogenea a prescindere da sesso, razza, religione, opinione politica o condizione economica.

"imparzialità": Terme Romane di Monfalcone si impegna ad assicurare a tutti i cittadini un comportamento obiettivo, imparziale e neutrale.

"continuità": Terme Romane di Monfalcone si impegna ad assicurare la continuità quantitativa, qualitativa e la regolarità dei servizi.

"diritto di scelta": ogni cittadino ha diritto di scegliere, nell'ambito di servizi analoghi, la struttura alla quale rivolgersi e Terme Romane di Monfalcone, offre al cittadino l'opportunità di avvalersi di un trattamento sanitario con acque termali naturali.

"partecipazione": diamo ai cittadini la possibilità di collaborare con osservazioni e suggerimenti alla corretta erogazione della prestazione e al miglioramento del servizio prestato dalla Struttura.

"efficienza ed efficacia": Terme Romane di Monfalcone persegue il continuo miglioramento della qualità e dell'efficienza dei servizi adottando ogni misura idonea al raggiungimento di tali obiettivi.

"privacy": Terme Romane di Monfalcone si impegna a garantire il rispetto della privacy, secondo la normativa vigente, di tutti coloro che fanno riferimento alla nostra struttura.

STANDARD DI QUALITÀ

Le Terme Romane di Monfalcone si impegnano a fornire un servizio conforme in tutti i suoi aspetti ai principi stessi in precedenza enunciati, in particolare agli standard di qualità relativi a:

- informazione - accoglienza - cortesia
- flessibilità - tempestività
- affidabilità
- trasparenza
- progetti di miglioramento
- tutela degli utenti
- pulizia e sanificazione
- pubblicizzazione della Carta dei Servizi

INFORMAZIONE - ACCOGLIENZA - CORTESIA

Informare il cittadino con linguaggio chiaro, trattare con gentilezza ed educazione, offrire ambienti idonei è determinante per ottenere un alto livello di qualità. Gli standard di qualità relativi a informazione, accoglienza e cortesia vengono monitorati mediante la realizzazione di rilevazioni annuali sulla soddisfazione dei clienti i cui risultati sono poi resi disponibili al pubblico.

FLESSIBILITÀ - TEMPESTIVITÀ

Per maggiore flessibilità e per motivi di necessità, previo accordi con la Segreteria, è possibile effettuare prestazioni anche al di fuori dell'orario normale, sempre che sia possibile e in accordo con gli specialisti, la direzione sanitaria e gli operatori sanitari.

AFFIDABILITÀ

Per raggiungere il massimo livello di prestazione, adottiamo un sistema costante di monitoraggio della propria qualità delle acque attraverso il controllo di ogni fase del proprio processo operativo.

TRASPARENZA

Garantiamo la trasparenza della propria azione amministrativa mettendo a disposizione del pubblico ogni informazione relativa alla tipologia di prestazioni, dei tempi, delle tariffe applicate ai soggetti privati e a quelli che usufruiscono del S.S.N. convenzionato.

TUTELA DEGLI UTENTI

Per eliminare eventuali disservizi che limitino la possibilità di fornire da parte della Struttura un servizio di qualità o che non siano conformi ai principi e standard enunciati nella presente Carta, gli utenti possono presentare reclami o segnalazioni. Per quanto possibile, ci impegneremo alla risoluzione del disservizio nei tempi tecnici strettamente necessari.

PULIZIA E SANIFICAZIONE

Terme Romane Monfalcone s.r.l., garantisce la pulizia e la sanificazione degli ambienti destinati al pubblico e al personale, al fine di rendere il più confortevole e sicura possibile la permanenza presso i locali della struttura nel pieno rispetto dell'ambiente, sia interno che esterno.

PUBBLICIZZAZIONE DELLA CARTA DEI SERVIZI

Terme Romane Monfalcone s.r.l., si impegna ad inviare copia della presente Carta dei Servizi alla Regione Friuli Venezia Giulia e alle altre referenze su territorio Nazionale, alle proprie e viciniori ASL di riferimento e ai Medici di Base della propria regione e delle regioni limitrofe. La presente sarà messa a disposizione dei clienti presso le proprie sedi. Tali standard riguardano sia la qualità formale che quella sostanziale. In base ad essi Terme Romane s.r.l. intende realizzare i propri progetti di miglioramento al fine di fornire un servizio sempre più conforme alle aspettative e ai bisogni dei cittadini.

PROGETTUALITÀ SCIENTIFICHE

Terme Romane Monfalcone s.r.l. intende perseguire il canone della qualità attraverso un continuo aggiornamento delle proprie attività, in accordo con le autorità comunali, con gli Ordini dei Medici, con gli Ordini professionali. In un quadro di accordo preliminare e allargato a vari attori, intende promuovere seminari di aggiornamento su tematiche sociali, mediche e culturali che impattino il mondo della sanità. Per questi presupposti si intende organizzare a cadenze annuali, dei corsi di approfondimenti su tematiche sanitarie con ECM. Inoltre accanto allo strumento accreditato, si intende organizzare corsi pubblici su tematiche sanitarie che coinvolgano la popolazione della città e del mandamento. Le progettualità scientifiche siano esse accreditate con ECM che non verranno rese pubbliche con mezzo informatico in rete attraverso i nostri portali.

PROGETTUALITÀ CULTURALI

Terme Romane Monfalcone s.r.l., intende attivare con il Comune di Monfalcone e i Comuni del Mandamento delle attività di promozione della Cultura locale attraverso seminari, tavole rotonde e conferenze che possano agire in sinergia per approfondire lo studio e la ricerca storica, archeologica e monumentale dell'area del Lisert, antica sede del LACUS TIMAVI. Tali azioni collaterali saranno dirette e guidate da collaboratori esterni che hanno contatto attivi con le Agenzie del TURISMO FVG.

LE ACQUE TERMALI DI MONFALCONE

Le acque del bacino geologico monfalconese appartengono alla categoria delle acque sotterranee profonde. Per la ricchezza delle sostanze minerali disciolte vengono classificate come **"solfurea-salzo-solfato-alcantino terrosa"** vengono estratte da pozzi profondi 150-250 metri ad una temperatura di circa 36°C . La loro unicità deriva dal lungo viaggio che devono percorrere attraversando faglie geologicamente antichissime, defluendo nel sottosuolo attraverso la roccia calcarea, mescolandosi in parte alle acque marine del vicino bacino del Timavo. Lo straordinario valore terapeutico di queste acque è regolamentato da norme Regionali, che ne evitano l'uso indiscriminato e il depauperamento, mantenendo così una tradizione di secoli.

L'ATTIVITÀ TERMALE

Alle nuove Terme Romane offriamo un'ampia gamma di trattamenti e cure termali, in grado di rispondere alle diverse esigenze dei nostri clienti: dalla terapia, alla prevenzione, al benessere.

Una gamma frutto della ricerca medica e di un sapiente sfruttamento dell'acqua termale che nei differenti impieghi sprigiona le sue naturali virtù terapeutiche.

L'acqua termale prelevata viene utilizzata negli impianti del nostro reparto cure, per le diverse indicazioni terapeutiche. All'interno della struttura si trovano due piscine di acqua termale e padiglioni per l'effettuazione delle varie terapie ; quali bagni in vasca singola con acqua termale ferma, gorgogliata o con idromassaggio addizionata di ozono; Cure con aerosol sonico e ionico; inalazioni

per adulti e bambini; rieducazione motoria in acqua singola e di gruppo; rieducazione motoria segmentale in acqua; idrochinesiterapia singola e di gruppo.

LA BALNEOTERAPIA:

Consiste nell'immersione completa del corpo, ad esclusione del capo, in una vasca singola con o senza idromassaggio, o nelle piscine termali contenenti acqua "solforea-salzo-solfato-alcantino terrosa" calda (35°C-37°C). I bagni sono presidi terapeutici importanti nelle patologie croniche dell'apparato osteoarticolare e nelle malattie croniche della cute a componente secca. Grazie all'elevato contenuto di sali ed elettroliti, la balneoterapia svolge un'azione antiflogistica sull'apparato osteoarticolare, utile in presenza di artrosi, traumi e lussazioni. I bagni termali hanno effetto decontratturante sulla muscolatura e neurorilassante con conseguente sensazione di benessere psico-fisico. Consigliato nella cura dei processi infiammatori cronici, artroreumatici, circolatori, ginecologici e nell'artrosi con osteoporosi. Utilizzato con successo nel trattamento degli inestetismi della cellulite, il bagno termale, personalizzato per densità, temperatura e durata, può essere eseguito anche con idromassaggio, ozono o microbolle.

Principali indicazioni:

- Osteoartrosi ed altre forme degenerative
- Reumatismi extra-articolari
- Artrite reumatoide in fase di quiescenza
- Artrosi
- Cervicalgie di origine reumatica
- Discopatia senza erniazione
- Esiti di interventi per ernia discale
- Esiti di reumatismo articolare
- Osteoartrosi
- Periartrite scapolo-omerale
- Fibromialgia

Il ciclo comprende: Visita medica d'ammissione +12 bagni in vasca singola

LA BALNEOTERAPIA CON IDROMASSAGGIO NELLE VASCULOPATIE:

Le acque a componente "solforea-salzo-solfato-alcantino terrosa" sono particolarmente efficaci in tutte le forme di insufficienza vascolare, nelle sindromi post-flebitiche, nella stasi venosa e nel linfedema.

I bagni sono eseguiti in vasca singola con idromassaggio.

Principali indicazioni:

- Postumi di flebopatia di tipo cronico
- Insufficienza venosa cronica (varici)
- Esiti di intervento chirurgico vascolare periferico
- Vasculopatia cronica arti inferiori (se venosa)
- Turbe funzionali vascolari periferiche

Il ciclo comprende: Visita medica d'ammissione +12 bagni con idromassaggio e ozono in vasca singola

LE CURE INALATORIE:

I preziosi oligoelementi contenuti nelle acque minerali vengono a contatto con le vie respiratorie, curano tutte le forme di infiammazione cronica ed i processi flogistici delle mucose, aiutando efficacemente a prevenire le patologie da raffreddamento invernale e riacutizzazioni sinusitiche e bronchitiche. Questo tipo di cura termale può essere impiegato anche nella risoluzione dei molteplici problemi della voce, legati a disturbi di tipo infiammatorio, da raffreddamento e da abuso vocale.

INALAZIONI:

rappresentano la cura preliminare ad ogni protocollo terapeutico delle patologie delle vie respiratorie perché vasodilatano le mucose, favorendo la penetrazione degli elementi curativi contenuti nelle acque.

Il paziente si pone a bocca aperta, a circa 30 cm dal bocchettone e respira lentamente e profondamente inalando il vapore termale.

AEROSOL:

si effettua tramite mascherina o forcelle nasali, e le dimensioni delle particelle inalate consentono ai preziosi elementi delle acque termali di raggiungere gli alveoli polmonari.

Sono utili in tutte le patologie croniche dell'apparato respiratorio, quali riniti, rinofaringiti, faringiti, laringiti, tracheiti, tracheobronchiti e bronchiti croniche non asmatiche.

DOCCE MICRONIZZATE NASALI:

hanno la stessa indicazione delle irrigazioni, lavano e detergono più dolcemente le cavità nasali; per questo sono indicate nei bambini e negli adulti con deviazioni del setto nasale o ostacoli meccanici al passaggio dell'acqua.

Il ciclo comprende: Visita medica d'ammissione + 24 cure inalatorie

LA PISCINA RIABILITATIVA:

La piscina riabilitativa dispone di una vasca terapeutica con temperatura costante 32/33 gradi, e si avvale della presenza di fisioterapisti e di operatori specializzati in ambito idrochinesiterapico. Ogni attività è frutto di una preliminare indagine medica conoscitiva, sui bisogni e gli obiettivi della persona, insieme alla quale viene scelto il percorso migliore per affrontare in modo globale le diverse problematiche. Grazie alla elevata concentrazione dei sali minerali dell'acqua termale, abbiamo una notevole riduzione della forza di gravità, ciò permette il galleggiamento del corpo, favorendo l'esecuzione dei movimenti ed il rilassamento muscolo-tendineo.

Si effettuano di conseguenza trattamenti individuali o in piccoli gruppi omogenei per patologia nelle affezioni post-traumatiche e nei postumi chirurgici della spalla, del rachide, dell'anca e del ginocchio.

Si effettuano inoltre, corsi collettivi di ginnastica medica per le più frequenti patologie artrosiche del rachide e degli arti e corsi di ginnastica dolce sia a scopo di rilassamento psico-fisico sia per raggiungere un'ottimale trofismo generale e riacquisire-mantenere la migliore particolarità e motricità globale.

L' IDROKINESITERAPIA IN PISCINA CON ACQUA TERMALE :

Questa tecnica prevede l'esecuzione degli esercizi di riabilitazione in acqua con uno sforzo sensibilmente ridotto. Grazie alla elevata concentrazione dei sali minerali dell'acqua termale, abbiamo una notevole riduzione della forza di gravità, ciò permette il galleggiamento del corpo, favorendo l'esecuzione dei movimenti ed il rilassamento muscolo-tendineo. L'attività è indicata per il recupero post-trauma articolare, la rieducazione dei pazienti con protesi, per esiti di discectomia (rimozione di ernia del disco), negli esiti per la ricostruzione del Legamento Crociato Anteriore (LCA), nelle patologie della cuffia dei rotatori e altri interventi chirurgici. L'idrokinesiterapia è indicata per il controllo del dolore nelle sindromi artrosiche e reumatiche nei vari distretti.

Una particolare attenzione viene rivolta alle patologie neurologiche di tipo: ictus, sclerosi multipla, paraplegia, poliomielite, sindromi cerebellari, esiti di traumi cranici.

GESTANTI IN ACQUA:

L'acqua è l'elemento primordiale, oltre a regalare una profonda sensazione di rilassamento, aiuta a sentirsi più leggere nei movimenti ed esercita un massaggio benefico su tutto il corpo.

Il Corso pre parto permette di beneficiare dell'effetto di sostegno e massaggio dell'acqua termale, con sgravio di carico articolare, soprattutto lombare. Il movimento in gravidanza promuove il benessere psico-fisico della futura mamma, aumentando il tono muscolare e migliorando le competenze di gestione per il travaglio; riduce significativamente il mal di schiena, gli stati di ansia, insonnia e alternanza di umore causati dai cambiamenti ormonali; migliora la circolazione sanguigna e il ritorno venoso; aumenta la capacità e il controllo respiratorio e permette di entrare in sintonia con il proprio bimbo/a. La condivisione di sensazioni, emozioni e divertimento con altre mamme in acqua farà il resto.

Gli incontri, seguiti da una ostetrica, sono suddivisi in due momenti:

esercizi a secco diretti al controllo ed al rafforzamento dei muscoli del bacino, del perineo e della muscolatura addominale, esercizi in immersione: lavoro corporeo e rilassamento.

E' richiesto il certificato del medico specialista ginecologo.

LA GINNASTICA POST PARTO IN PISCINA TERMALE:

Dopo un paio di settimane dal parto si può iniziare **la ginnastica post parto in piscina termale**; si inizia con esercizi che stimolano la circolazione e la respirazione. La ginnastica post parto è importante per stimolare il sistema cardiovascolare, migliorare il metabolismo e bruciare le riserve di grasso. Inizialmente le sedute sono consigliate almeno 3 o 4 volte alla settimana. Gli esercizi sono dedicati alle varie parti del corpo (collo, schiena, braccia, pettorali, addominali, anche, bacino, glutei, cosce), preceduti da una decina di minuti di riscaldamento.

Il passo successivo è:

la rieducazione del pavimento pelvico. Il pavimento pelvico è per lo più composto dal muscolo elevatore dell'ano, che svolge due funzioni: una di sostegno degli organi pelvici, mentre l'altra garantisce il funzionamento degli sfinteri anale e vescicale. Il parto comporta sempre una distensione del perineo, soprattutto dopo il passaggio della testa del bambino.

E' richiesto il certificato del medico specialista ginecologo

L'ACQUA MOTRICITÀ NELL'ETÀ NEONATALE:

Bambini, in età compresa tra i tre ed i trentasei mesi e genitori, in acqua, per creare un'occasione di crescita, un'esperienza nuova dalle mille potenzialità; un'ora di attività la settimana, per ottenere sorprendenti risultati sul piano fisico, affettivo e relazionale. I primi anni di vita sono fondamentali per la crescita armoniosa del bambino. Tutte le esperienze affettive, ludico motorie, linguistiche, relazionali che si riescono a fornire al piccolo, proprio in questi primi anni di vita, costruiscono un bagaglio importantissimo per la sua crescita futura. Portare quindi i bambini in acqua fin dalla più tenera età permette di sviluppare efficacemente la personalità del bambino. Nell'ambiente acquatico si possono infondere moltissimi stimoli, sicuramente più di quanto si possa fare a secco. L'infinita quantità di percezioni che il bambino può sperimentare arricchiscono il suo bagaglio motorio e psico-fisico.

Gli effetti positivi:

agilità, coordinazione, equilibrio, rafforzamento dell'apparato scheletrico, miglioramento della tonicità muscolare, rafforzamento del sistema circolatorio e potenziamento delle capacità individuali. L'acqua tende a fargli acquisire un arricchimento degli schemi di postura, modi diversi di spostamento, un controllo respiratorio adattato alle nuove

esigenze, libertà di movimento e allargamento esplorativo.

DERMATOLOGIA:

Le acque termali della nostra struttura si distinguono per essere ricche di una componente minerale idonea al trattamento di moltissime forme dermatologiche ed in particolare della psoriasi. Utili nelle forme ittiosiche e le alterazioni di permeabilità del linfatico che generano disturbi del microcircolo sia arterioso che venoso.

NEUROLOGIA:

Il trattamento riabilitativo con le nostre acque trova indicazioni non solo nelle patologie periferiche ma anche in quelle centrali intese come esito stabilizzato e da trattare per evitare complicanze ulteriori. Molto utili le cure riabilitative e termali nel trattamento della neuropatia diabetica, grave complicanza del diabete I e II grado.

I TRATTAMENTI BENESSERE IN ACQUA TERMALE

PERCORSO BENESSERE CON ACQUA TERMALE A 35°

Una speciale piscina dotata di lettini idromassaggianti, poltrone a multigetto con idromassaggio per la colonna lombare, cervicale, getti a cascata e micro bolle per la circolazione degli arti inferiori. Ideale per le affezioni dell'apparato osteoarticolare, alcuni disturbi della pelle, dell'apparato circolatorio e per gli inestetismi della cellulite. Questa speciale piscina con percorsi e protocolli dedicati, si può ben definire il luogo ideale per ritrovare salute e benessere.

WOGA:

Woga (water+yoga) è la nuova disciplina che arriva dalla California e che trasporta alcune posizioni dello yoga in acqua. L'acqua come elemento fondamentale per il nostro corpo, favorisce il rilassamento e la concentrazione.

Lo woga si basa sui principi dell'hatha yoga e dei pranayama con esercizi di rilassamento, respirazione e concentrazione, facilitati dall'acqua termale riscaldata alla temperatura di 32/33°, dove si assumono le posizioni classiche più semplici dello yoga, in piedi o seduti sul fondo ma anche in posizione di galleggiamento.

Benefici:

Le posizioni di woga aiutano ad allungare i muscoli, migliorano l'elasticità e la resistenza agli sforzi. Ha effetti benefici anche sul sistema nervoso perché infonde calma, combatte l'insonnia e prepara ad affrontare le giornate con positività e ottimismo!

CORSI DI GINNASTICA IN ACQUA DI GRUPPO:

La ginnastica in acqua, a corpo libero o con l'ausilio di grandi e piccoli attrezzi quali tubi, manubri, palette e cavaliere, stimola la circolazione venosa e linfatica, tonifica i muscoli e migliora lo stato di forma generale. La diminuzione della forza di gravità permette un lavoro intenso senza gravare sulle articolazioni. Il massaggio e la pressione esercitati dall'acqua stimolano sugli arti inferiori un benefico drenaggio, che aiuta a rimuovere i liquidi accumulati.

E' richiesto il certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

RIABILITAZIONE A SECCO

RIEDUCAZIONE RESPIRATORIA:

La riabilitazione respiratoria ha l'obiettivo di migliorare la disabilità legata all'insufficienza respiratoria: Essa si esplica con un complesso di tecniche kinesiterapiche dirette a migliorare la funzione dei muscoli respiratori atti a migliorare la qualità della vita del bronco-pneumopatico.

Indicazioni:

è indicata in tutte le malattie polmonari croniche quali le broncopatie croniche ostruttive, statisticamente le più frequenti, le bronchiectasie, le malattie interstiziali, la fibrosi cistica, le alterazioni della gabbia toracica, nella preparazione e nel post-operatorio di interventi di trapianto polmonare e di riduzione chirurgica dell'enfisema polmonare.

RIABILITAZIONE NEUROLOGICA:

La riabilitazione neurologica ha come scopo prioritario il recupero delle disabilità neuromotorie e cognitive, in esiti di un evento neurologico acuto (ictus cerebri, trauma cranico) o nel contesto di malattie neurologiche croniche come il morbo di Parkinson, la sclerosi multipla o la sclerosi laterale amiotrofica.

l'approccio riabilitativo si basa essenzialmente, a differenza della riabilitazione muscoloscheletrica, su un programma creato sull'esigenza e sulla risorsa del paziente.

obiettivi:

Lo scopo ultimo è il miglioramento dell'autonomia nelle attività della vita quotidiana e, quando possibile, la ripresa dell'attività lavorativa, attraverso un adeguato ripristino delle

GINNASTICA POSTURALE DI GRUPPO:

Quante volte ci troviamo a convivere con dolori o tensioni corporee? Tutti ne abbiamo esperienza. Esplorando l'origine delle tensioni, sarà possibile liberarsi dalle rigidità, dai dolori muscolari e articolari e ritrovare il piacere del movimento. Il metodo si basa su un approccio globale con una parte di esercizi attivi e di tonificazione, una parte di stretching e allungamento, una parte di rilassamento e una parte di semplici nozioni di teoria.

Gli incontri si svolgono in un gruppo di massimo 8 persone e in un ambiente armonioso, tranquillo e confortevole. Il corso è adatto a persone di qualsiasi età ed esperienza ed è aperto a semplici “curiosi del proprio corpo” o a chi vuole provare a risolvere dolori di varia natura.

Le lezioni sono tenute da un fisioterapista con formazione nell'ambito delle patologie neuromotorie e dei problemi posturali e ciò permetterà di valutare singolarmente le necessità di ognuno e le possibili controindicazioni.

RIABILITAZIONE INTERMEDIA DEL CARDIOPATICO:

L'obiettivo del Piano Sanitario Regionale è quello di “Migliorare la Sanità con riferimento ai livelli europei più avanzati” ... particolare attenzione merita la riabilitazione cardiovascolare.

Secondo le Linee Guida elaborate dalla Società Europea di Cardiologia e dal Gruppo Italiano per la valutazione funzionale del cardiopatico, per “**Riabilitazione Intermedia**” si intendono gli interventi indirizzati ai pazienti a rischio medio-basso nella fase post-acuta della malattia ed alla periodica rivalutazione nell'ambito dell'intervento riabilitativo a lungo termine (valutazione ambulatoriale).

La struttura si avvale di una equipe di specialisti (cardiologo, fisiatra, fisioterapista, dietologo), di una palestra attrezzata dove il cardiopatico viene seguito durante la seduta con un monitoraggio continuo che controlla l'entità dello sforzo.

In accordo con il cardiologo verrà inoltre prescritta dal dietologo una dieta personalizzata.

Le Linee Guida consigliano 24 sedute bi o tri settimanali da ripetere una o due volte l'anno.

RIEDUCAZIONE MOTORIA SEGMENTALE SEMPLICE E COMPLESSA:

- Rieducazione motoria al passo
- Esercizio propriocettivo
- Mobilizzazione distrettuale
- Rieducazione motoria con preparazione al parto
- Training al parto, seduta singola
- Rieducazione motoria post partum
- Riabilitazione del cardiopatico
- Riabilitazione respiratoria
- Rieducazione motoria in gruppo e\o singola
- Rieducazione motoria segmentale vascolare
- Rinforzo muscolare e riequilibrio posturale
- Riabilitazione del pavimento pelvico

TERAPIA FISICA:

- Elettroterapia complessa
- Elettroterapia antalgica
- Elettroterapia impulsiva pro muscolo
- Ultrasuonoterapia in acqua e a contatto
- Laser a scansione e a puntale
- Tecarterapia
- Magnetoterapia distrettuale e sistemica
- Termoterapia esogena

Massoterapia

IL MASSAGGIO(DECONTRATTURANTE) FISIOTERAPICO:

Esistono moltissimi tipi di massaggio fisioterapico, e le manovre corrette sono spesso frutto di tanta esperienza. Il bravo massaggiatore esegue le varie manovre miscelandole, in base alla propria esperienza e in base al tessuto muscolare che “Trova” sotto le sue mani. La mano del terapeuta deve stabilire una sorta di “dialogo” tra mano e muscolo del paziente. Le manovre sedative sono sempre lente e progressive, e sono associate ad uno stiramento delle masse muscolari contratte, e ad una mobilizzazione del tessuto nel senso del non dolore.

L'azione di queste manualità interessa, seppure in maniera diversa, diverse strutture anatomiche: cute, derma, tessuto connettivo, muscoli, vasi sanguigni e linfatici, articolazioni, e naturalmente le terminazioni nervose.

gli effetti benefici:

Algie muscolari; Risoluzione di contratture; Stiramenti e strappi muscolari; Posizionamenti antalgici forzati in caso di disfunzioni vertebrali; Torcicollo e dolori interscapolari; Cervicalgie e cefalee miotensive; Recupero funzionale post-traumatico; Lombalgie; Lombosciatalgie.

IL MASSAGGIO LINFATICO:

Il massaggio linfatico, indicato spesso anche come linfodrenaggio manuale, nasce intorno agli anni Venti per opera di Emil Vodder, e costituisce una tecnica scientificamente riconosciuta per migliorare il benessere fisico e psicologico dell'individuo. In particolare, il concetto di drenaggio riguarda lo spostamento della linfa, liquido incolore che comprende, tra l'altro, anche grassi, proteine e Sali minerali, e che circola, oltre che nei vasi sanguigni, anche negli spazi interstiziali situati tra i tessuti.

Gli effetti benefici:

I campi nei quali il Drenaggio Linfatico Manuale trova impiego sono sia medico sia estetico. I benefici effetti del DLM sono infatti molteplici e ad oggi non tutte le sue potenzialità sono state scoperte e sfruttate. Le principali indicazioni sono l'effetto antiedematoso, esso favorisce infatti la circolazione linfatica, aumentandone la velocità di scorrimento, permettendo in questo modo la riduzione dell'edema, sia linfatico, sia di altra origine, come può avvenire nel periodo premenstruale, nelle donne in gravidanza, dopo aver subito l'asportazione della vena safena, dopo l'esecuzione di procedure sclerosanti sulle varici o a seguito d'interventi di mastectomia.

IL MASSAGGIO CONNETTIVALE:

Il massaggio connettivale grazie alle particolari manovre che utilizza ha la capacità di stimolare la circolazione a livello locale, e di apportare così maggior ossigeno alla parte trattata. L'applicazione massoterapica connettivale risulta molto utile nelle malattie degli organi interni, soprattutto di natura funzionale. I tessuti sani si solleveranno con facilità di 2-3 cm in avanti e in alto, mentre se c'è un aumento della tensione dei sottocutanei circostanti, i tessuti si solleveranno con minor intensità rispetto a quelli normali. Le reazioni del tessuto connettivo al massaggio possono spaziare dal prurito più o meno intenso ad ecchimosi più o meno estese che appaiono solitamente alla prima seduta.

IL BENDAGGIO FUNZIONALE - KINESIO TAPING®:

Il Kinesio Taping® È un bendaggio adesivo elastico con effetto terapeutico bio-meccanico. Questo metodo proviene dalla scienza kinesiologica (kinesio=movimento) ed è per questo motivo che si usa questo termine. È una tecnica basata sul processo di guarigione naturale del proprio corpo, attraverso l'attivazione dei sistemi circolatori e neurologici. Ai muscoli non viene attribuito solo il compito di muovere il corpo, ma anche il controllo della circolazione dei fluidi venosi e linfatici, temperatura corporea, ecc.

Il bendaggio viene applicato con delle particolari tecniche ad effetto bio-meccanico per il trattamento di disordini muscolari, di disturbi della circolazione sanguigna e linfatica, per l'attenuazione del dolore e per aiutare il riallineamento articolare.

Questa tecnica di bendaggio ha invaso il mondo della medicina sportiva e riabilitativa e si sta facendo apprezzare dai professionisti del settore per i benefici che apporta ai pazienti.

L'applicazione del kinesio tape è indicato in caso di:

Tattamento dell'edema e gestione del dolore, Trattamento di danni muscolari da sport, Infiammazioni e rigidità articolari, Affaticamento muscolare, Postumi di traumi.

I TRATTAMENTI OLISTICI

IL MASSAGGIO CON I SACCHETTI CALDI :

Il massaggio con i **tamponi caldi** viene effettuato con dei sacchetti di cotone il cui contenuto è costituito prevalentemente da erbe e piante con proprietà curative. La persona sdraiata sul lettino viene massaggiata dal basso verso l'alto con movimenti circolatori e con pressioni più forti nei punti in cui si accumulano più tensioni. Il calore emanato dai sacchetti aiuta a dilatare i pori della pelle e favorisce l'assorbimento di tutte le proprietà benefiche delle piante.

Le erbe contenute nei tamponi emanano un profumo molto gradevole durante tutto il massaggio.

benefici:

Questo massaggio molto piacevole, svolge un'azione decontratturante sull'intera muscolatura del corpo. viene quindi praticato principalmente in caso di affaticamento, dolore, stiramenti favorisce il rilassamento ed ha una azione anti-infiammatoria.

IL MASSAGGIO BIOENERGETICO CON LE PIETRE:

Il massaggio con le pietre unisce gli effetti della termoterapia a quelli del massaggio ottenendo un meraviglioso risultato di benessere totale. In questa tecnica vengono utilizzate principalmente delle pietre calde di origine vulcanica che vengono riscaldate in appositi scaldini. Hanno una grande capacità di trattenere il calore rilasciandolo molto lentamente durante il lavoro. Il terapeuta, dopo aver cosparso la parte del corpo da trattare con olio endemico massaggia e posiziona le pietre. Grazie al calore delle pietre inizia un processo di vasodilatazione cutanea e di maggiore elasticità del tessuto collageneo.

Gli effetti benefici:

L'aumento della temperatura corporea ha effetti benefici sulla muscolatura, che si rilassa e diminuisce la sua tensione, ha inoltre un effetto sedativo sul sistema nervoso e migliora la circolazione periferica. ☑

IL MASSAGGIO CRANIO SACRALE:

Il massaggio Cranio-Sacrale è una tecnica di massaggio olistico che prevede un tocco molto leggero dell'operatore sulle ossa craniche e sulla colonna vertebrale, alla ricerca di un "contatto" con il ritmo cranio sacrale che andrà assecondato e stimolato. Intervenire sul movimento cranio-sacrale, ovvero sulla fluttuazione ritmica del fluido cerebro-spinale, vuol dire innestare un processo che coinvolge l'intero organismo, favorendo il benessere psicofisico.

Gli effetti benefici :

Il massaggio Cranio-Sacrale è in grado di apportare molteplici benefici; da semplice trattamento anti-stress, esso può essere in grado di riequilibrare la postura, i muscoli, l'apparato gastroenterico e di migliorare la respirazione. Essa è dunque risultata idonea in molti casi nella cura della sciatalgia, dei mal di schiena, dei traumi da parto, colpi di frusta, emicranie, cefalee, scoliosi, vertigini e problemi dell'articolazione mandibolare.

IL MASSAGGIO ANTISTRESS:

Oltre a scaricare la tensione nervosa, il massaggio antistress può aiutare a recuperare la coscienza corporea alterata, cioè aiuta a ridefinire i confini e a prendere consapevolezza dei segnali che il nostro corpo ci invia;

gli effetti benefici:

utile in caso di obesità. Il massaggio ha funzione analgesica, in quanto, da una parte stimola la produzione di endorfine, sostanze a riconosciuta azione antalgica, e dall'altra induce al rilassamento muscolare. In oltre ha un'azione diuretica con conseguente rimozione dei liquidi interstiziali e della linfa ristagnante; disintossicando l'organismo.

IL MASSAGGIO THAI:

Il massaggio thailandese è come un viaggio con corpo e mente attraverso il tempo e lo spazio. Nella versione tradizionale più pura si possono trattare lievi disturbi e provare su pelle, muscoli e cervello gli effetti benefici di una conoscenza millenaria. Un sapere che attraverso sfioramenti, pressioni e torsioni cerca di congiungere la dimensione mentale e quella fisica, risvegliando così la capacità di autoguarigione dell'organismo.

gli effetti benefici:

Miglioramento della postura - Miglioramento della funzionalità del sistema nervoso, circolatorio e linfatico - rilassamento e benessere generale. Cura di specifici disturbi - il massaggio thai interviene su diverse tipologie che interessano l'apparato locomotorio come dolori muscolari dovuti a contratture o tensioni, dolori articolari provocati da posture scorrette, da artrosi, artriti e periartriti. Nevralgie, insonnia, insufficienza circolatoria e cellulite.

IL MASSAGGIO AYURVEDA:

Ayurveda significa letteralmente conoscenza della vita o scienza del vivere. La parola è composta dai termini **ayu**, vita e **veda**, conoscenza. Nell' Ayurveda, ogni situazione viene influenzata da elementi sottili e insignificanti. I veggenti percepivano il mondo in base ai cinque grandi elementi: etere, aria, fuoco, acqua e terra. Il cambiamento di un elemento provoca ripercussioni sugli altri. Nel creare l' Ayurveda come sistema terapeutico definirono questi elementi in forma più semplificata come tre energie vitali, o *dosha*. Ogni dosha è la combinazione di due elementi, uno dei quali predomina sull'altro. I nomi in sanscrito dei tre dosha sono *vata*, *pitta* e *kapha*. Tutto nell'universo è composto da cinque elementi. Un antico inno dei Rig Veda così cita gli elementi: Stabilità della terra, Freschezza dell'acqua, Purezza del fuoco, Potere dell'aria, Saggezza dell'etere.

Gli effetti benefici:

Gli effetti che si possono ottenere da un massaggio Ayurvedico sono molteplici: dal riequilibrio alla depurazione. A secondo del tipo di trattamento che riceviamo, ma anche di come siamo noi in quel momento potremo trarne benefici differenti. Il massaggio Ayurveda ritarda il processo di invecchiamento, aumenta la longevità, rilassa la muscolatura, riequilibra e cura il sistema nervoso, migliora la vista, nutre il corpo. Anche in caso di problemi digestivi, tensioni emotive o ansia l' Ayurveda ci viene in soccorso, perchè riequilibrando i dosha ci regala una sensazione di calma, chiarezza mentale, facilità di sonno e ci aiuta a superare la fatica e lo stress.

IL MASSAGGIO SHIATSU:

La parola Shiatsu significa, in giapponese, "premere con le dita", ed in effetti lo Shiatsu utilizza, la pressione manuale su determinate parti e punti del corpo umano. Secondo lo Shiatsu, nel nostro corpo ci sono dei canali energetici, i Meridiani, lungo i quali fluisce l'energia vitale, Ki, e ognuno di essi è collegato ad un organo. Premendo si stimolano i meridiani interessati e gli annessi punti, con la pressione dei pollici e dei palmi, si agisce in maniera antalgica sugli organi, ottenendo un effetto sia a livello fisiologico sia a livello psicologico

Effetti benefici:

La pratica dello Shiatsu apporta benefici a vari livelli. Anche se non è possibile fare una lista esaustiva di tutti gli effetti positivi apportati, ne possiamo citare alcuni: Crea benessere psicofisico globale- Combatte lo stress- Migliora e regolarizza il metabolismo- Stimola le capacità individuali- E' di aiuto nella risoluzione di problemi e irregolarità ormonali e intestinali- Allevia cervicalgie, lombalgie, mal di schiena e mal di testa- Migliora la circolazione- Ha effetti linfodrenanti- Regolarizza il ciclo sonno/veglia; (insonnia)- Combatte ansie e depressioni - Etc.

ALTRI SERVIZI OFFERTI DALLA NOSTRA STRUTTURA

DIETOLOGIA:

Il servizio di dietologia in sinergia con le varie specializzazioni avrà lo scopo e la funzione di fornire prestazioni sia per i sovraccarichi ponderali con disfunzioni dell'apparato osteo-mio-articolare che in assenza di patologie dell'apparato locomotore.

Servizi Ambulatoriali di Specialistica in :

- Fisiatria
- Ortopedia
- Cardiologia
- Ginecologia e Ostetricia
- Specialistica ORL
- Dermatologia
- Dietologia e Nutrizione

AVVISO IMPORTANTE: *Tutto il Personale della Struttura è dotato di cartellino di riconoscimento nel quale sono indicati nome, cognome e qualifica ed è sensibilizzato e responsabilizzato secondo i principi di gestione nello svolgimento delle attività con particolare attenzione ai bisogni e alle attese degli utenti.*

Non si dà luogo, in nessun caso, a rimborsi di cure acquistate; le tariffe sono esenti da IVA ai sensi dell'art.10.19 del DPR