

**Dipartimento delle Professioni Tecnico Sanitarie,
della Riabilitazione e della Prevenzione**

**Centri di Coordinamento AFA
SIENA**

*“Il Tamburino” – Via Roma, 56 – Siena
Referente; Dr. Antonio Albino, 0577/536892
email: antonio.albino@uslsudest.toscana.it*

**Centri autorizzati AFA
Centro Provinciale Sportivo Libertas
Via dei Fusari,44 Siena**

Sedi attività:

Siena:

c/o Palestra Istituto T. Sarrocchi, Via Pisacane 3
c/o ASD Libertas Nuoto, Piscina Acquacalda (corso in acqua)

Castellina in Chianti:

c/o “Casa dei Progetti”, Via IV Novembre
Per informazioni, orari e costi:
0577-43151 email: libertas.siena@email.it



Attività Fisica Adattata



*Se hai problemi articolari
non restare “immobile”
diventa il protagonista
della tua salute
iscriviti ai corsi*



Gentile Signora/e

La Regione Toscana e la nostra ASL hanno promosso, insieme alle associazioni di volontariato e ad altre strutture, una serie di corsi di Attività Fisica Adattata, finalizzati a prevenire le sindromi dolorose legate sia ad artrosi sia ad altre situazioni che determinano limitazioni della mobilità. Dopo lunghi studi, infatti, questa attività si è dimostrata molto più efficace delle tradizionali terapie fisiche che, in questi casi, possono dare, eventualmente, solo un transitorio miglioramento.

I corsi AFA sono programmi di attività motoria, adattati per specifiche condizioni dolorose, per migliorare e alleviare i sintomi di: osteoporosi, artrosi della colonna, delle spalle e delle ginocchia.

Sia l'osteoporosi che l'artrosi, infatti, unite alla mancanza di esercizio fisico, hanno come conseguenza la progressiva insorgenza di una sindrome dolorosa cronica sia a livello della colonna vertebrale che in generale a livello delle altre articolazioni.

I corsi AFA prevedono una serie di esercizi fisici ben definiti, effettuati sotto la direzione di istruttori qualificati; se eseguiti con costanza, possono far recuperare tono ai muscoli, migliorare la funzionalità delle articolazioni, aumentare la resistenza alla fatica, ridurre il dolore e migliorare infine la qualità della Sua vita.

Le consigliamo di parlarne anche con il Suo Medico per avere ulteriori informazioni e quindi iscriversi ai corsi AFA, contattando il Centro di Coordinamento della Sua Zona (indirizzi sul retro)

Principi fondamentali dell'A.F.A.

1. Fatta in modo continuato nell'arco dell'anno
2. Specifica per localizzazione del dolore (colonna, braccia, gambe)
3. Non erogata dalla AUSL in quanto non attività sanitaria
4. Controllata dalla AUSL per qualità e sicurezza
5. Esente da prescrizioni e certificazioni mediche
6. Consigliata dal proprio Medico, dai Medici Specialisti o dai Fisioterapisti della AUSL
7. Concordata, nei protocolli di esercizi dei corsi, con i fisioterapisti della AUSL
8. Le strutture che erogano i corsi sono riconosciuti e autorizzati dalla AUSL e dalla Regione