



## FIBROMIANTALGICA

Corso rivolto alle persone con **patologie croniche reumatologiche, affette da dolore cronico o sindrome fibromialgica certificata.**

Il corso denominato "FIBROMIANTALGICA" è un corso integrato di motricità e rilassamento muscolare, con fasi alternate di esercizio in acqua calda ed in palestra, dedicato ai pazienti fibromialgici.

Nasce dall'esperienza pluriennale del centro fisiokinesiterapico PEGASO di Modena e dall'Attività Fisica Adattata in acqua di PISCINE PERGOLESÌ.

Il corso "FIBROMIANTALGICA", **programma di esercizio alternato in palestra ed in vasca, ha come obiettivo l'interruzione del circolo vizioso che si viene a creare a livello muscolare.** Con questo, si mira ad ottenere l'allungamento lento e graduale dei muscoli posti in tensione dalla malattia, nel rispetto delle tensioni di tutto il corpo, attraverso l'esecuzione di esercizi specifici e propedeutici tra loro in modo tale da coinvolgere l'apparato muscolare nella sua interezza.

Non per ultimo si prefissa l'insegnamento della gestione delle tensioni nella quotidianità in modo tale da **migliorare la qualità della vita.**

Gli obiettivi di intervento si integrano e completano, dalla vasca all'attività a secco, sfruttando i due ambienti per le loro peculiarità, in modo differente.

Pertanto le esercitazioni proposte in acqua comprenderanno:

- Esercizio aerobico a basso impatto
- Cauti mobilizzazioni articolari in scarico gravitativo
- Ginnastica antalgica assistita dall'operatore
- Tecniche di rilassamento in acqua con trasporti e manipolazioni guidate dall'operatore
- Ginnastica respiratoria in galleggiamento