



In collaborazione con



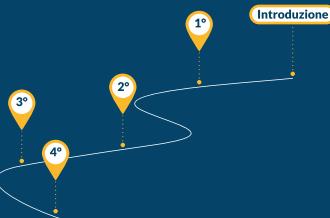
e il patrocinio di



Sistema Sanitario Regione Liguria



COMUNE DI SANREMO



[www.fnofi.it](http://www.fnofi.it)  
[www.cuoreinmovimento.it](http://www.cuoreinmovimento.it)  
[liguria.ofi@fnofi.it](mailto:liguria.ofi@fnofi.it)  
[info@cuoreinmovimento.it](mailto:info@cuoreinmovimento.it)

SANREMO

8 SETTEMBRE 2025

World  
PT Day  
2025



In occasione della

## GIORNATA MONDIALE DELLA FISIOTERAPIA

OFI Liguria e Associazione  
**CUORE IN MOVIMENTO**

organizzano

**In giro per la città  
PASSEGGIAMO...  
PREVENIAMO E  
RIABILITIAMO**

Con momenti di **rieducazione**  
e **salute** sul campo.



## PERCORSO DI CIRCA 2.30 ORE

PARTENZA H 16.15 - TERMINE H 19.00

Inserendo alcune "Pillole di Riabilitazione Salute" raggiungendo alcuni dei siti più belli di Sanremo



### Partenza

Punto di ritrovo:  
inizio passeggiata Via Trento Trieste,  
lato est (dove c'è la sbarra)

**16.15**

#### Saluto degli organizzatori



INTRODUZIONE

### Villa Ormond

Sottostrada, lato ovest fontana

**16.30 - 17.05**

**"Respiro, mi muovo, mi diverto... in postura corretta!"**

Dott.ssa Ft. Francesca Ascheri



MOMENTO INFORMATIVO

### Villa Ormond

Soprastrada, davanti all'ingresso principale della villa

**17.10 - 17.25**

**"Resetiamo e impariamo a non stressare il nervo vago...e noi stessi!"**

Dott.ssa Ft. Francesca Ascheri

Fondamentale la consapevolezza di come respiro. Da fermo 2/3 secondi dentro l'aria con il naso, in modo lento ampio ma non forzato. Allargo pancia e torace anzi tiro fuori un filo immaginario attaccato allo sterno verso l'alto... unisco le scapole e allineo la testa alle spalle, così faccio bene anche alla mia schiena, e allora posso anche far uscire l'aria lentamente a labbra socchiuse senza forzare, per 4/6 secondi lentamente, ruotando il bacino come se avessi un peso che tira verso il basso il pube... per ridere diciamo sedere a papera!

Mentre che respiro lentamente posso muovermi lentamente rispettando il tirare senza arrivare al dolore: di nuovo consapevolezza! Ascolto il mio corpo in un movimento armonico, misurato, regolato coinvolgendo tutti i distretti muscolari e articolari.



Movimenti interessanti, divertenti, costruttivi, gratificanti, con una attività fisica mediamente intensa: fare pratica con gesti non stressanti, giusti per il momento, stimolanti così da creare automatismi e dare padronanza, plasticità e consapevolezza. Tutto questo permette di stimolare positivamente il nervo vago senza stressarlo.

Il Nervo vago è il principale componente del sistema parasimpatico, lunghissimo 10° nervo cranico, che stimola quiete, rilassamento, riposo e permette di immagazzinare energia. La prima cosa deve essere non stressarlo, ma se, stressati o depressi abbiamo sintomi vagali quali debolezza, nausea, ansia e tachicardia, vertigini e mal di testa, possiamo curarlo con esercizi respiratori lenti e profondi abbinati a vibrazioni delle corde vocali e possiamo resettarlo con l'esercizio base di Stanley Rosemberg.



INTRODUZIONE



MOMENTO INFORMATIVO

### Piazza Cassini

**17.50 - 18.05**

**"Equilibrio e cammino, rieducazione del passo!"**

Dott. Ft. Luca Timm

L'equilibrio è il risultato del lavoro coordinato di vista, orecchio interno, sensibilità profonda e muscoli: il cervello integra queste informazioni per mantenerci stabili, soprattutto quando ci muoviamo. Con l'avanzare dell'età o in presenza di alcune patologie, questo sistema può diventare meno efficiente, ma può essere allenato.

Muoversi ogni giorno, svolgere esercizi mirati e adattare l'ambiente domestico sono strategie efficaci per ridurre il rischio di caduta.

Anche esercizi semplici possono fare la differenza: ad esempio, provare a stare in piedi su una gamba sola per qualche secondo, vicino a un appoggio stabile come un muro o una sedia. È un modo sicuro per stimolare l'equilibrio e riacquisire fiducia nei movimenti quotidiani.



MOMENTO INFORMATIVO

### Piazza Santa Brigida

**18.15 - 18.30**

**"Dolore alla spalla: l'importanza del rinforzo muscolare specifico"**

Dott. Ft. Stefano Pierini

Ad eccezione della patologia di origine traumatica e quelle dove la chirurgia rimane l'unica strada percorribile, la quasi totalità delle problematiche legate alla spalla è da ricercare in una sofferenza dei tendini della cuffia dei rotatori.

Le ultime evidenze scientifiche hanno dimostrato che un programma basato sul rinforzo selettivo dei muscoli stabilizzatori scapolari e dei muscoli depressori della testa omerale, garantisce risultati pari a quelli ottenuti attraverso la chirurgia con notevoli vantaggi per il paziente e per il SSN



MOMENTO INFORMATIVO

### Auditorium Franco Alfano

**18.45 - 19.00**

**"Ipnosi in Fisioterapia, è possibile! Trattiamo il dolore"**

Dott. ssa Ft. Samanta Foi

L'ipnosi è uno stato alterato di coscienza. Può essere integrata con successo nella fisioterapia. È sicuro ed è necessaria la partecipazione della persona perché funzioni. Non si elabora nessun problema psicologico, questo è compito dello Psicologo. Utilizzano tecniche di immaginazione guidata per aiutare le persone a visualizzare il movimento corretto, facilitare il recupero, ridurre la percezione e la paura del dolore e migliorare la qualità della vita... Segui le mie parole....