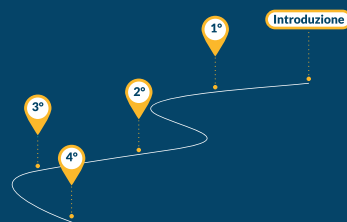




In collaborazione con



e il patrocinio di



www.fnofi.it
www.cuoreinmovimento.it



liguria.ofi@fnofi.it
info@cuoreinmovimento.it

SANREMO
8 SETTEMBRE 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

**"Resettiamo 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 espiro 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.



MOMENTO INFORMATIVO

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 Rosenberg.

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 mantenersi 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. E' 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....