

cato nel caso di anziani che soffrono di demenza, come per esempio la Malattia di Alzheimer. Que-

vazione specifici. Una corretta discriminazione delle motivazioni dei disturbi del comportamento è im-

I CONSIGLI DEL FISIOTERAPISTA

La prevenzione nello sport

Si parla, da anni, di prevenzione; se ne sa parla talmente tanto che è diventata una routine; anzi ce la si dimentica; finché non ti capita non ci pensi ma, a fatto compiuto, si dice: "eppure lo sapevi" o "te l'avevo detto"!

Esistono regole, derivate da numerosi studi scientifici, per programmare col fisioterapista, medico, allenatore, la stagione sportiva o ludico-motoria di una persona che non è, necessariamente, un atleta professionista. Occorre un minimo rilevamento di dati sulla presente e remota storia anamnestica, cioè "ho ed ho avuto problemi di salute o infortuni"? In seguito vi è la messa in pratica della gestione stagionale attraverso scale di valutazione del rischio infortuni che i vari professionisti dovranno considerare; pertanto fisioterapista, medico ed allenatore/preparatore atletico devono essere abili ascoltatori e comunicatori. Alla



base della prevenzione vi è la gestione dei carichi: ognuno di noi ha metabolismo, genetica, psicologia, abitudini alimentari, apparati, sistemi biologici e stili di vita e lavoro complementari differenti. In seguito viene il rinforzo muscolare e l'apprendimento del gesto tecnico (inteso proprio come "imparare"); poi stretching e flessibilità; qualche tutore o fasciatura (se necessarie); il resto tutte chiacchiere. In conclusione non serve spendere una fortuna o scimmiettare gli atleti veri: affidate la vostra sa-

lute ad un professionista con un titolo di studio (occhio agli abusivi), preparato ed onesto; per curarsi, vedrete bene, che di denaro ne servirà molto di più!

A Vigevano e dintorni vi sono bravi colleghi, sia nel pubblico che nel privato: sul servizio pubblico garantisce la asl, nel privato è il cittadino che si deve accertare se offre la propria salute in mani (e testa) giuste! Come esserne sicuri: chiedi la laurea, chiedi la fattura esente iva, chiedi gli attestati di aggiornamento professionale, chiedi informazioni sul trattamento e sui tempi, chiedi che collabori coi tuoi medici di fiducia. Purtroppo non esiste un albo professionale, ma se chiami l'Associazione nazionale fisioterapisti (A.I.F.I.) ti daranno altre informazioni per riconoscere se è un fisioterapista vero.

Dr. Francesco Gandolfi
fisioterapista/master
in fisioterapia applicata
allo sport