

Attività Fisica Adattata

programmi di
attività fisica pensati
per te



E' un'attività fisica, non sanitaria, svolta in gruppo, in luoghi di socializzazione: **palestre** o **piscine**.

Tale attività, se svolta con costanza, è in grado di assicurare **effetti positivi in termini di benessere psicofisico**, in persone sane di tutte le età, facendo recuperare tono alla muscolatura scheletrica, migliorando lo stato delle articolazioni e aumentando la resistenza alla fatica.

Effetti positivi si riscontrano anche in soggetti con ridotta capacità motoria legata ad artrosi, ad esiti di traumi e di interventi ortopedici e a patologie reumatiche e neurologiche.

Considerato che evidenze scientifiche ne dimostrano l'**efficacia nella prevenzione** dell'osteoporosi e nella terapia di patologie, quali l'ipertensione arteriosa e il diabete, la Regione Toscana ha inserito l'AFA (Attività Fisica Adattata) tra le azioni di Sanità di Iniziativa per il contrasto delle malattie croniche.

L'AFA si svolge sotto la guida di laureati in scienze motorie e/o in fisioterapia presso centri che si sono impegnati a seguire protocolli concordati con l'Azienda USL.

costo: Euro 3 a seduta. Per le attività svolte in piscina e per l'AFA ad alta disabilità il costo è di Euro 3,50 a seduta.

Per saperne di più:

Medico curante, Medico specialista oppure **Medicina dello Sport:**

Piana di Lucca Tel. 0583-970301
medsport@usl2.toscana.it
Cittadella della Salute "Campo di Marte"
Lucca, edificio C - 2° piano
orario: mer. e ven. ore 14 - 18
Valle del Serchio Tel. 0583-729568
daniela.silvestri@uslnordovest.toscana.it



Attività Fisica Adattata

Zona-Distretto Piana di Lucca
Zona-Distretto Valle del Serchio