



PREPARAZIONE ALLA PRESTAZIONE GINNASTICA POSTURALE / PERSONAL

Introduzione

Gentile Paziente, presso i **Centri del Medical**, Le forniamo le informazioni necessarie per una piena comprensione del trattamento di **Ginnastica Posturale e Personal**. La presente ha lo scopo di riassumere gli obiettivi, le modalità e gli eventuali rischi del trattamento, così come spiegato dal nostro personale sanitario, e acquisire il Suo consenso informato.

1. Titolo della Prestazione

GINNASTICA POSTURALE / PERSONAL

2. Descrizione Generale della Prestazione

Il trattamento di Ginnastica Posturale o Personal consiste in un programma personalizzato di esercizi mirati al riequilibrio muscolo-scheletrico e al miglioramento della postura, della mobilità e del benessere generale.

Finalità principali:

- Miglioramento della postura e prevenzione delle recidive dolorose.
- Riequilibrio muscolare e funzionale.
- Ottimizzazione della mobilità articolare.
- Educazione al movimento corretto.
- Recupero delle capacità motorie nei soggetti post-infortunio o post-operatori.

Metodologia:

- Il percorso è personalizzato in base alla valutazione fisioterapica iniziale.
- Il trattamento si svolge in sedute individuali o di piccoli gruppi, con assistenza continua da parte di un fisioterapista o personal trainer specializzato.
- Ogni esercizio è adattato alle capacità e necessità del paziente.

3. Benefici Attesi

- Riduzione del dolore muscolo-scheletrico.
- Miglioramento della qualità del movimento e della postura.
- Aumento della flessibilità, forza e resistenza.
- Prevenzione di infortuni e recidive.
- Miglioramento della consapevolezza corporea.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: f-medical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turritani
O.d.M. FR n. 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 15/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcedmedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/05/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Sora Via Attilio Roccatani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 000001911



4. Rischi Possibili

- Lieve affaticamento o dolore muscolare post-esercizio.
- Possibili riacutizzazioni transitorie di sintomatologie dolorose preesistenti.
- Piccoli traumi da movimento scorretto, se non seguite le indicazioni del personale.
- Disagi legati a condizioni fisiche pregresse non comunicate all'inizio del trattamento.

5. Complicazioni

Sebbene rare, possibili complicazioni possono includere:

- Stiramenti muscolari o contratture in caso di esecuzione errata o brusca degli esercizi.
- Peggioramento della sintomatologia in caso di patologie non note al personale.
- Malesseri fisici in caso di attività non compatibili con lo stato di salute generale.

6. Possibili Alternative

In base alla valutazione iniziale e alle condizioni fisiche del paziente, possono essere proposte alternative come:

- Fisioterapia tradizionale.
- Rieducazione motoria.
- Idrochinesiterapia.
- Trattamenti manuali.

7. Regole da Rispettare – Raccomandazioni Specifiche

Per un corretto svolgimento del trattamento e per garantire l'efficienza organizzativa del Centro, il paziente è tenuto a rispettare le seguenti regole:

1. Arrivare 15 minuti prima dell'orario stabilito per la seduta di Ginnastica Posturale o Personal.
2. Effettuare obbligatoriamente il pagamento della seduta in fase di accettazione.
3. Portare e far aggiornare il proprio cartellino presenze ad ogni accesso.
4. Pagare anticipatamente almeno due sedute a titolo di cauzione, da utilizzare in caso di disdetta non giustificata.
5. Comunicare eventuali disdette entro e non oltre 24 ore precedenti la seduta, per rispetto degli obblighi organizzativi e del personale.

Ulteriori raccomandazioni:

- Riferire eventuali dolori o sintomi nuovi prima della seduta.
- Indossare abbigliamento comodo e adeguato.
- Seguire attentamente le indicazioni del personale qualificato.
- Rispettare gli orari per non compromettere il proprio e l'altrui trattamento.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabbri, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: f-medical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turiziani
O.d.M. FR n. 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 15/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcedmedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/05/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Sora Via Attilio Roccatani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 000001911



8. Acquisizione del Consenso Informato

Il/La sottoscritto/a (paziente o tutore) dichiara con la propria firma:

- Di aver ricevuto informazioni complete e comprensibili sul trattamento di Ginnastica Posturale / Personal.
- Di essere consapevole dei benefici, dei possibili rischi e delle complicazioni.
- Di aver compreso le regole organizzative riportate nel presente documento e di impegnarsi a rispettarle.
- Di accettare liberamente il trattamento proposto, con possibilità di revocare il consenso in qualunque momento.

Le informazioni contenute devono sempre essere discusse con il personale sanitario per personalizzazioni cliniche.

I dati saranno trattati secondo le norme del GDPR UE 2016/679 e del D.Lgs. 196/2003.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriani
O.d.M. FR n 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 15/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcedmedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/05/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Sora Via Attilio Roccatani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911