



PREPARAZIONE PER LE ATTIVITÀ DI FISIOPALESTRA

Foglio informativo per il paziente – Medical Group

Introduzione

La **Fisiopalestra** è un ambiente dedicato all'**esercizio terapeutico** e al **ricondizionamento fisico**, guidato da **professionisti sanitari** (Fisioterapisti, Kinesilogi). L'obiettivo è migliorare la **funzionalità motoria**, rafforzare la **muscolatura**, correggere la **postura** e prevenire o gestire il **dolore**, in un percorso personalizzato. Una **preparazione adeguata** e la **collaborazione attiva** sono **fondamentali** per massimizzare i benefici delle sedute.

1. Titolo della procedura

ATTIVITÀ DI FISIOPALESTRA Sinonimi: Esercizio Terapeutico in palestra, Rieducazione Motoria Attiva, Ginnastica Posturale Terapeutica, Allenamento Funzionale Riabilitativo.

2. Descrizione generale e Obiettivi

Le **attività di Fisiopalestra** prevedono l'esecuzione di **esercizi fisici specifici**, utilizzando il peso corporeo, attrezzi e macchinari, sotto la **supervisione costante** di uno specialista. Il programma è **altamente personalizzato** in base alle vostre condizioni fisiche, patologie, infortuni o obiettivi.

- **Come agisce:** L'esercizio terapeutico stimola il **recupero muscolare**, la **mobilità articolare**, la **coordinazione** e l'**equilibrio**, agendo sul sistema muscolo-scheletrico e sul sistema nervoso.
- **Obiettivi:**
 - **Recupero funzionale** dopo infortuni, interventi chirurgici o periodi di immobilità.
 - **Rinforzo muscolare** e miglioramento della **resistenza**.
 - **Rieducazione posturale** e prevenzione del **dolore cronico** (es. mal di schiena, cervicalgia).
 - Miglioramento della **propriocezione** e della **coordinazione**.
 - **Prevenzione di recidive** e infortuni futuri.
 - **Miglioramento della qualità della vita** e dell'autonomia.
 - **Ritorno graduale e sicuro** all'attività sportiva o alle normali attività quotidiane.

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 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 Pessio O.d.M. FR n. 000001911



3. Indicazioni e requisiti

Le **attività di Fisiopalestra** sono **indicate** per un'ampia varietà di persone, tra cui:

- Pazienti in fase di **recupero** dopo interventi ortopedici (es. protesi, ricostruzioni legamentose).
- Persone con **dolori muscolo-scheletrici cronici** (es. lombalgia, cervicaglia, artrosi, tendiniti).
- Atleti che necessitano di **ricondizionamento** o **prevenzione infortuni**.
- Individui che cercano di migliorare la propria **postura** o **equilibrio**.
- Pazienti con **patologie neurologiche** o **respiratorie** che beneficiano dell'esercizio adattato.

Requisiti fondamentali:

- **Valutazione preliminare:** È spesso richiesta una **valutazione fisioterapica iniziale** per definire il programma più adatto.
- **Motivazione e collaborazione:** La vostra partecipazione attiva è **essenziale** per il successo del percorso.

4. Norme di preparazione

La **preparazione** per le sedute di **Fisiopalestra** è volta a garantire il vostro **comfort** e l'**efficacia** dell'esercizio.

Prima di Ogni Seduta:

1. **Abbigliamento:**
 - Indossare **abbigliamento comodo e sportivo** che permetta la **libertà di movimento** (es. tuta da ginnastica, pantaloncini, leggings, maglietta).
 - Scegliere **calzature pulite e comode**, preferibilmente scarpe da ginnastica con un buon supporto.
2. **Igiene Personale:** Curare la propria **igiene personale**.
3. **Idratazione e Alimentazione:**
 - Mantenere una **normale idratazione** bevendo acqua prima e durante la seduta.
 - Fare un **pasto leggero** circa **1-2 ore prima** dell'attività, evitando pasti troppo abbondanti o difficili da digerire che potrebbero causare disagio durante l'esercizio.
4. **Farmaci:**
 - **Informare sempre il fisioterapista** su **tutti i farmaci** che si stanno assumendo, in particolare antidolorifici, miorilassanti o farmaci che influenzano la pressione sanguigna o la frequenza cardiaca.
 - **Non sospendere mai i farmaci** senza aver consultato il proprio medico curante.

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. G1140 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
arcemedicalgroup@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



5. Condizioni di Salute:

- **Comunicare immediatamente** al fisioterapista qualsiasi **nuovo dolore, gonfiore, malessere, affaticamento eccessivo o cambiamento nel vostro stato di salute** prima dell'inizio della seduta. Questo è cruciale per adattare o eventualmente rimandare l'attività.
- 6. **Riposo:** Assicurarsi di aver riposato a sufficienza il giorno precedente, specialmente se le sedute sono intense o ravvicinate.
- 7. **Documentazione:** Portare con sé eventuali **referti medici rilevanti** o **appunti** se avete domande specifiche o desiderate discutere nuovi sintomi.

5. Modalità di accesso e abbigliamento

- **Orario di presentazione:** Presentarsi in **Clinica** all'**orario concordato**, con qualche minuto di anticipo.
- **Documenti da portare:** Documento d'identità valido, Tessera sanitaria, eventuale richiesta medica e documentazione clinica pertinente (referti, relazioni).
- **Abbigliamento:** Sportivo, comodo e pulito, adatto all'attività fisica.

6. Documentazione aggiuntiva da portare

- Documento d'identità valido.
- Tessera sanitaria.
- Richiesta medica o impegnativa per le sedute (se necessaria).
- Elenco aggiornato di tutti i farmaci assunti.
- Referti medici di esami diagnostici (es. RMN, RX, TAC, ecografie) e relazioni cliniche/chirurgiche pertinenti alla vostra condizione.

7. Durante e Dopo la procedura

Durante la Seduta:

- Seguire attentamente le **istruzioni** del fisioterapista riguardo agli esercizi, alla tecnica e all'intensità.
- **Comunicare tempestivamente** qualsiasi sensazione di **dolore insolito, disagio o difficoltà** nell'esecuzione di un esercizio. Il fisioterapista potrà adattare l'attività.
- Concentrarsi sul **movimento** e sull'**attivazione muscolare** corretta.

Dopo la Seduta:

- Potreste avvertire un **lieve affaticamento muscolare** o indolenzimento nelle ore successive, soprattutto all'inizio del percorso o dopo esercizi più intensi. Questo è normale.
- **Mantenere una buona idratazione.**
- Seguire le **indicazioni del fisioterapista** riguardo a esercizi da svolgere a casa, riposo o altre raccomandazioni.
- La **costanza** è fondamentale: attenersi al programma e presentarsi regolarmente alle sedute per ottenere i migliori risultati.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP



9. FAQ - Domande Frequenti sulle Attività di Fisiopalestra

- **D: Devo avere già un buon livello di forma fisica per fare fisiopalestra?** R: **Absolutamente no.** La fisiopalestra è pensata per adattarsi a **tutti i livelli di forma fisica** e a diverse condizioni di salute. Il programma viene **personalizzato** in base alle vostre esigenze iniziali.
- **D: Quanto dura una seduta di Fisiopalestra?** R: La durata può variare in base al programma individuale e alle esigenze, ma tipicamente una seduta dura tra i **45 e i 60 minuti**.
- **D: Farò male durante gli esercizi?** R: L'obiettivo è lavorare in assenza di dolore. Se si avverte dolore anomalo o acuto, è **fondamentale segnalarlo** subito al fisioterapista che adatterà l'esercizio. Un leggero affaticamento muscolare è normale.
- **D: Le attività di Fisiopalestra sostituiscono la riabilitazione passiva?** R: La fisiopalestra rappresenta una **fase attiva** della riabilitazione. Spesso è un passaggio successivo alla riabilitazione passiva (terapie fisiche, massaggi) per consolidare i risultati e ripristinare pienamente la funzionalità.
- **D: Con quale frequenza dovrei fare le sedute?** R: La frequenza verrà stabilita dal fisioterapista in base alla vostra condizione, agli obiettivi e ai progressi.

Servizio di Fisioterapia e Riabilitazione - Medical Group

Tutte le indicazioni riportate devono essere sempre discusse e confermate con il proprio medico o il fisioterapista che vi seguirà, per adattamenti clinici personalizzati.

Tutte le informazioni fornite sono strettamente riservate e soggette al segreto professionale, trattate in conformità alla normativa sulla privacy (Regolamento UE 2016/679).

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 Turritiani
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