ELETTROMEDICALI

Palestra Medica A.M.P.A. Attività Medica Personalizzata ed Adattata

Metodo sicuro ed efficace

Ed. 2014 tutti i diritti riservati CLE Elettromedicali srl ,
la divulgazione di questo documento è vietata.

MISSION

Il progetto **A.M.P.A.** creato nell'anno 2009, si propone di ritornare al significato ultimo della medicina sportiva, trovare la quantità giusta di attività fisica per il benessere.
Lo sport come movimento per il benessere: sport inteso come terapia per la salute. Anche la medicina sportiva si innova e sceglie l'ausilio delle tecnologie di ultima generazione in campo medico, così da preparare il corpo i modo personalizzato consentendo alla persona di poter fare un'attività sportiva a pieno regime come programma prefissato anche in età di anni d'argento.
Lavoriamo per dare concretezza a quello che Ippocrate descriveva come binomio incidibile: il corretto nutrimento e la giusta attività fisica.
La strada ideale per la salute è la prescrizione corretta di attività fisica attuata dal medico sport, personalizzata in base ad esigenze, alle possibilità della persona ed alle sue patologie.

VISION

Il progetto **A.M.P.A.** vuole cambiare visione della vecchiaia in una nazione dove lo sguardo al futuro è sempre stato motore di grandi cambiamenti e ricostruzioni.

La terza età è solo un'altra pagina della vita, serena, vitale , operativa, di socializzazione, produttiva di idee, incontri ed esperienze nuove: ecco, questi sono i nonni del futuro.

Costi sanitari

Il costo sanitario nazionale che deriva dalla ricaduta di queste situazioni sugli anziani è enorme: cure farmacologiche, ospedalizzazioni, servizi territoriali, riacutizzazioni, etc. Sono spese assolutamente evitabili laddove al malato è consentita una reale riabilitazione psicofisica, che consenta il ritorno ad una stabilità oggettiva, correttamente proporzionata all'età e alla patologia.
Specialmente se questo avviene gravando ben poco sulle spese del malato, agevolando la disponibilità al sistema terapeutico, riattivandone le principali modalità vitali e sociali. Il sistema sanitario regionale, in questo caso, potrebbe godere immediatamente dei risultati positivi garantiti dalla proposta. Alcune ULSS di zona consapevoli dell'importanza dei risultati ottenuti con la Sport Terapia hanno integrato il servizio come LEA.

Perchè il progetto A.M.P.A. ?

Far vivere meglio le persone, garantendo nella terza età tutte le possibilità di vivere in armonia con se stessi e con il loro corpo. Si può fare stabilizzando la persona con un'organizzata palestra medica, monitoraggio continuo dell'attività motoria ed un ambiente di relazione sociale.
Una persona frustrata o ammala costa a tutti, non solo al sistema sanitario. E' un "costare" non solo economico, ma un costo anche psicologico per il soggetto e per i familiari che limitano spazi e tempi a suo favore, nel migliore dei casi.
La malattia nell'anziano è un costo sociale da tutti i punti di vista. La società invecchierà sempre di più e avrà sempre più persone costrette a queste situazioni. AMPA System aiuta la persona in terza età al superare i limiti imposti dalla patologia migliorandone la qualità di vita e il decorso clinico.

Perchè' Sport Terapia A.M.P.A. ?

Al pari di un farmaco, che va prescritto e somministrato in maniera individualizzata, anche l'esercizio fisico deve avere specifiche "dosi", proprio per gli effetti che ha sull'organismo di chi lo pratica tenendo conto della patologia in atto.
Esiste, infatti, un'attività fisica adatta ad ogni persona e, soprattutto, esiste un modo di fare attività fisica adeguata, nei metodi, nella frequenza e nel monitoraggio, purché correttamente rapportato alle caratteristiche fisiche ed al grado di efficienza che ciascuno possiede onde evitare l'insorgere di effetti dannosi per l'organismo.
Lo specialista in Medicina dello Sport è l'unico competente a valutare, in un unico contesto, sia gli aspetti clinici sia quelli funzionali di chi pratica o vuole praticare l'attività fisica e sa, perciò, consigliare e, quindi, prescrivere al soggetto il tipo e il modo di fare attività fisica su base individuale ovverosia più adatta al proprio benessere e al proprio stato di salute, in totale collaborazione e sinergia di intenti con tutte le altre branche della medicina.
E' scientificamente provato che l'esercizio fisico fa bene per chiunque lo pratichi con regolarità, senza distinzione di età e di sesso, anche e soprattutto in presenza di patologie. Ci sono numerosi studi e clinical evidence mondiali.

Ministero della Salute:
"Guadagnare Salute - rendere facili le scelte salutari"

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), in Europa, l'86% delle morti sono determinate da patologie croniche - malattie cardiovascolari e respiratorie, tumori, diabete, BPCO che hanno in comune quattro principali fattori di rischio: fumo, abuso di alcol, cattiva alimentazione e inattività fisica. In Italia, questo gruppo di malattie è responsabile del 75% delle morti e di condizioni di grave disabilità.

E', pertanto, necessario e urgente avviare azioni concrete per contrastare questi fattori di rischio, investendo nella prevenzione primaria e secondaria e diffondendo una visione innovativa della "salute", che non può più essere solo responsabilità dei medici e degli altri operatori sanitari, ma deve diventare obiettivo prioritario per tutti.

In EUROPA

Questo approccio consente anche di affrontare l'obiettivo di favorire nella popolazione corretti stili di vita è profondamente condiviso a livello europeo. Il Comitato regionale per l'Europa dell'OMS ha approvato uno specifico il programma,"Gaining health", che prevede prevenzione e il controllo delle malattie croniche.

L'Ufficio Regionale Europeo dell'OMS, insieme con la Commissione Europea e i 27 Stati Membri della Unione Europea, ha approvato, inoltre, una Dichiarazione su "La salute in tutte le politiche", per promuovere l'elaborazione e l'attuazione di politiche favorevoli alla salute in diversi ambiti, quali alimentazione, ambiente commercio, educazione, industria, lavoro e trasporti….

Nello specifico:

Attrezzature diagnostiche, controllo e terapeutiche

Cicloergometro medico completo
Prova da sforzo

Tutti che si interfacciano tra loro per avere il massimo dal dettaglio delle letture

Tutte le attrezzature sono complete di accessori, montaggio e corso di formazione.

Nello specifico le altre attrezzature:

Attrezzature palestra medica base:

1	Tapis Roulant
1	Bike Verticale
1	Hand Bike
1	Isotonica arti inferiori
1	Isotonica arti superiori
1	Isotonica schiena / pettorali
1	Sistema per prove da sforzo

Tutte le attrezzature sono complete di accessori, montaggio e corso di formazione.

Il sistema Isotonico NON a pesi

In RIABILITAZIONE ORTOPEDICA il peso risulta essere traumatico poiché il suo movimento non offre fluidità e una controresistenza costante lungo l'arco di movimento.

Resistenza costante significa lavoro isotonico, cioè quel tipo di lavoro che produce un accorciamento delle fibre muscolari a carico costante.

Il lavoro isotonico è quel tipo di lavoro che riguarda la maggioranza dell'attività umana sia nella vita di tutti i giorni che in ambito sportivo.

E' da chiarire fin d'ora che gli attrezzi a contrappeso, a piastre e anche i manubri e bilancieri non sono attrezzi isotonici perchè il carico è variabile a causa dell'inerzia delle masse in movimento.

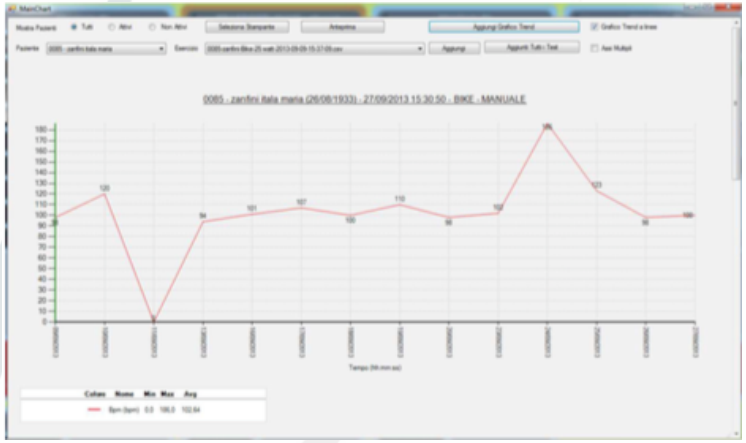
Apparecchio a controresistenza differenziata pneumatica

Con il sistema pneumatico di trazione anche una grossa parte degli attriti vengono ridimensionati o eliminati risultando nel complesso un sistema più fluido e silenzioso.

Quest'ultimo aspetto contribuisce ad aumentare la qualità globale dell'esercizio che è un obiettivo importante degli attuali centri di riabilitazione medica.

Sistema A.M.P.A.: lo Sport come Medicina

Visita medica specialistica del Medico dello Sport ed esami di idoneità. Personalizzazione del percorso di Attività Motoria



Monitoraggio continuo dell'attività motoria da parte di un laureato in Scienze Motorie e supervisione del Medico dello Sport

Attività motoria personalizzata e adattata alla patologia

Progetto A.M.P.A. Specifiche di progetto

Figure professionali coinvolte nel progetto:

Medico dello Sport, visite ammissione, diagnosi, controlli ecc.

Laureato in Scienze Motorie per la somministrazione dell'esercizio fisico. (Figura sempre presente).

Consulenti di cui si avvale il Medico dello Sport ad abbisogna, Pneumologo e Cardiologo.

Laureato in Fisioterapia, complemento al Laureato in scienze motorie per coadiuvare gli esercizi e consigliare ad abbisogna i pazienti in base ai loro problemi articolari.

Medico formato in Terapia Biofisica per la gestione e la preparazione delle Therapy Card personalizzate propedeutiche all'attività motoria. (se non esperto il Medico dello Sport).

A.M.P.A. SYSTEM

L' ESAME DEI SOGGETTI ARRUOLATI PREVEDE:

LA VISITA SPECIALISTICA
valutazione del rischio cardiovascolare e metabolico effettuato da parte del team medico (medico dello sport, cardiologo, ortopedico, pneumologo...).

IL TEST **CARDIO DA SFORZO**
al cicloergometro. **ULTERIORI ACCERTAMENTI** se non effettuati e. comunque, su indicazioni cliniche: Holter dinamico, Holter pressorio con calcolo dello smoothness index, ecocolor doppler cardiovascolare....

LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO
Il Training fisico è di competenza del medico dello sport, costituisce il nucleo centrale della sport-terapia ed ha come obiettivo:
il miglioramento della capacità funzionale,
il miglioramento dello stato psico-sociale,
la riduzione della mortalità e della morbilità.
In linea di massima non è possibile stilare un dettagliato programma di lavoro standard in quanto esso è direttamente proporzionale alle:

- condizioni cliniche del paziente
- complicanze della patologia.

Effetti e benefici

PREVENZIONE E CONTROLLO DELLE MALATTIE
I VANTAGGI A.M.P.A.. SYSTEM

L'efficacia dell'attività motoria regolare di moderata intensità (fit-wolking per 30') o più vigorosa e di maggiore durata 60' con consumo di almeno 1000-2000 kcal settimanali è ottimale nella prevenzione e nella terapia delle malattie croniche.

EFFETTI BENEFICI GENERALI:

- riduzione del rischio di morte prematura
- riduzione del rischio per malattia cardiaca e infarto
- riduzione di quasi il 50% il rischio per malattia cardiaca o cancro del colon
- aiuta a prevenire o di ridurre l'ipertensione arteriosa
- aiuta a controllare il peso e ridurre del 50% circa il rischio di sovrappeso ed obesità, rispetto ai sedentari
- aiuta a prevenire o a ridurre l'osteoporosi e il rischio di fratture dell'anca, aiuta a costruire e mantenere in salute il tessuto osseo, i muscoli e le articolazioni
- aiuta a rendere più resistenti i portatori di malattie croniche o di disabilità
- favorisce il benessere psicologico, riduce lo stress, e la sensazione di depressione e solitudine
- aiuta i ragazzi e i giovani a tenersi lontano dal fumo di tabacco, dall'uso di alcool, di sostanze vietate
- aiuta ad abbandonare le abitudini alimentari scorrette
- aiuta ad essere in pace con s tessi ed a star lontano da atti di violenza

Effetti e benefici

EFFETTI BENEFICI SPECIFICI:

- miglioramento dell'efficienza contrattile del cuore
- diminuzione della pressione arteriosa
- diminuzione dei battiti cardiaci a riposo
- aumento del flusso ematico cerebrale
- aumento del flusso capillare al muscolo
- miglioramento della funzionalità respiratoria
- aumento del massimo consumo di ossigeno
- aumento della massa muscolare e delle fibre muscolari di tipo1(rosse, aerobiche, ossidatine)
- miglioramento della flessibilità e della mobilità articolare
- miglioramento della mineralizzazione del tessuto osseo con
- miglioramento del rischio di osteoporosi e di fratture ossee
- riduzione della massa adiposa
- riduzione del rischio trombotico
- aumento della sudorazione e della tolleranza al calore, miglioramento del controllo volontario dell'apporto energetico

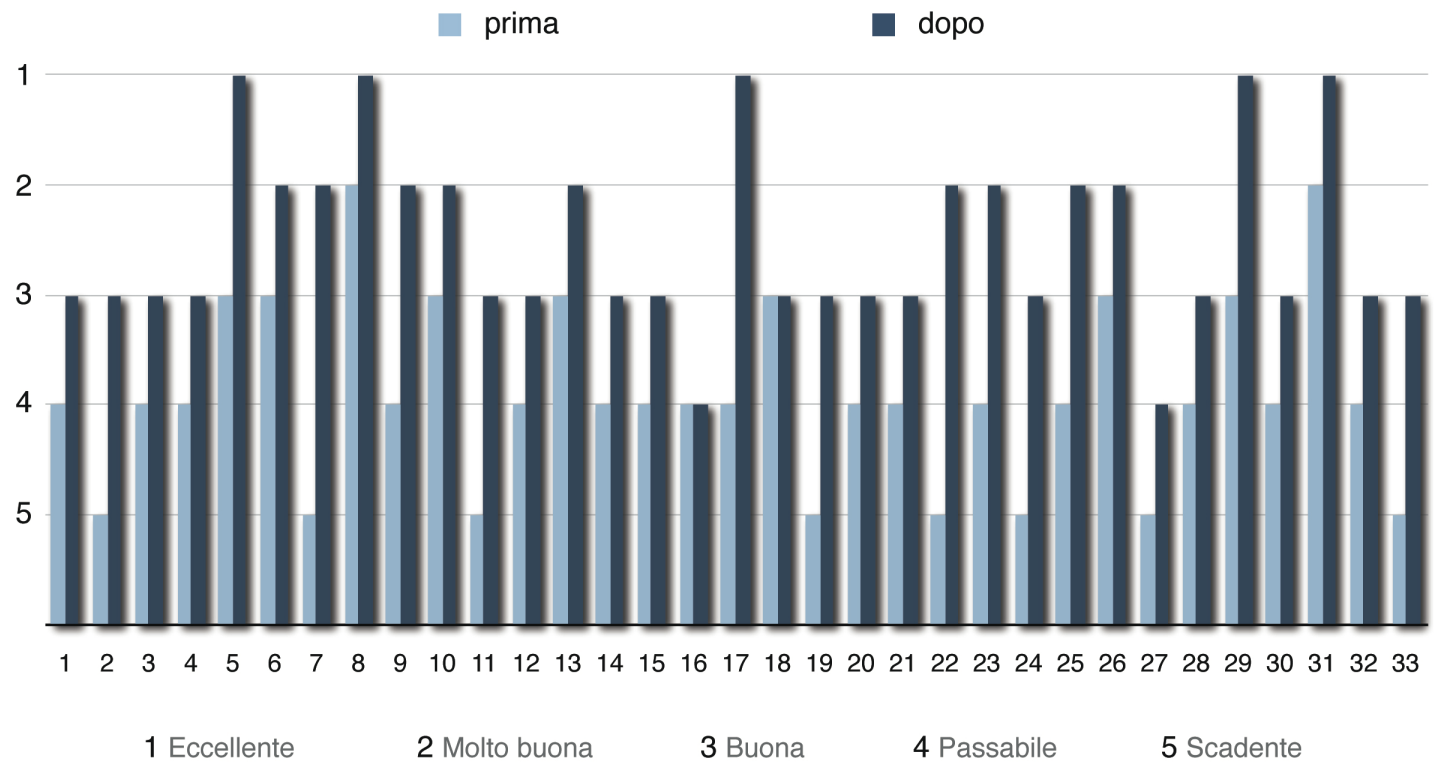
Effetti e benefici

Miglioramento dei seguenti parametri metabolici:

- Riduzione della resistenza periferica all'insulina (per aumento del numero e dei recettori periferici per l'insulina, e diminuzione dell'iperinsulinemia)
- Attivazione dei trasportatori del glucosio a livello muscolare
- Riduzione della tendenza all'iperglicemia
- Aumento del metabolismo basale
- Attivazione del tessuto grasso bruno, per aumento della termogenesi
- Perdita di peso corporeo per diminuzione della massa grassa e aumento della massa magra metabolicamente attiva
- Riduzione dell'adiposità viscerale addominale
- Riduzione dei livelli plasmatici dei lipidi per diminuzione dei trigliceridi, del colesterolo totale, del colesterolo LDL
- Aumento del colesterolo HDL
- Miglioramento della regolazione neuroendocrina per aumento dell'adrenalina, noradrenalina, GH, glucagone, attività reninica,
- TSH, ACTH, beta-endorfine
- Miglioramento di ansia e depressione
- Miglioramento della sensazione di benessere psico-fisico

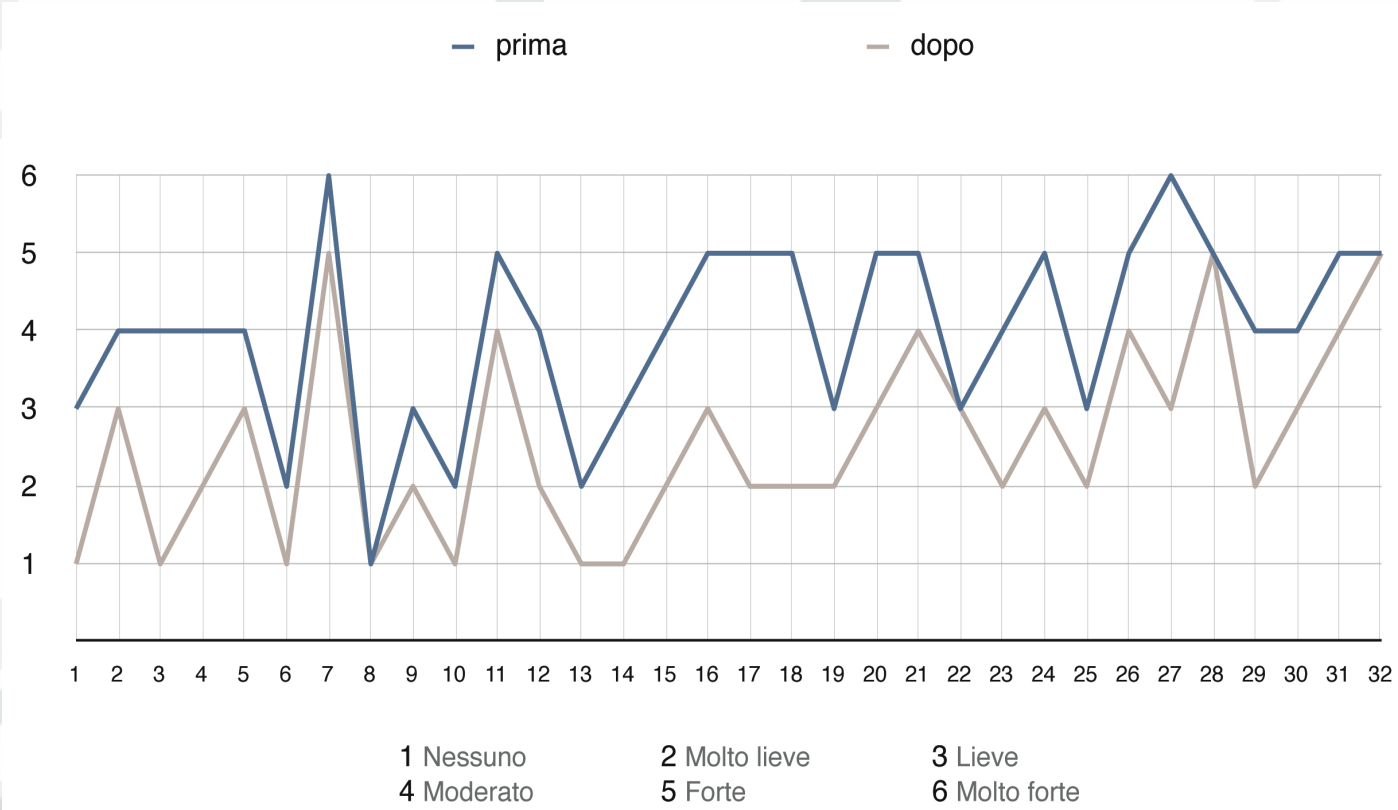
Risultato del progetto in VENETO

Test con questionario SF 36 ufficiale del Ministero della Salute auto compilato dal paziente prima e dopo il ciclo di trattamenti di Terapia Biofisica Medithera abbinata poi all'attività di sport terapia nel progetto AMPA.
Nello specifico questo grafico riguarda la percezione da parte del paziente del suo stato generale di salute prima e dopo il ciclo terapeutico.



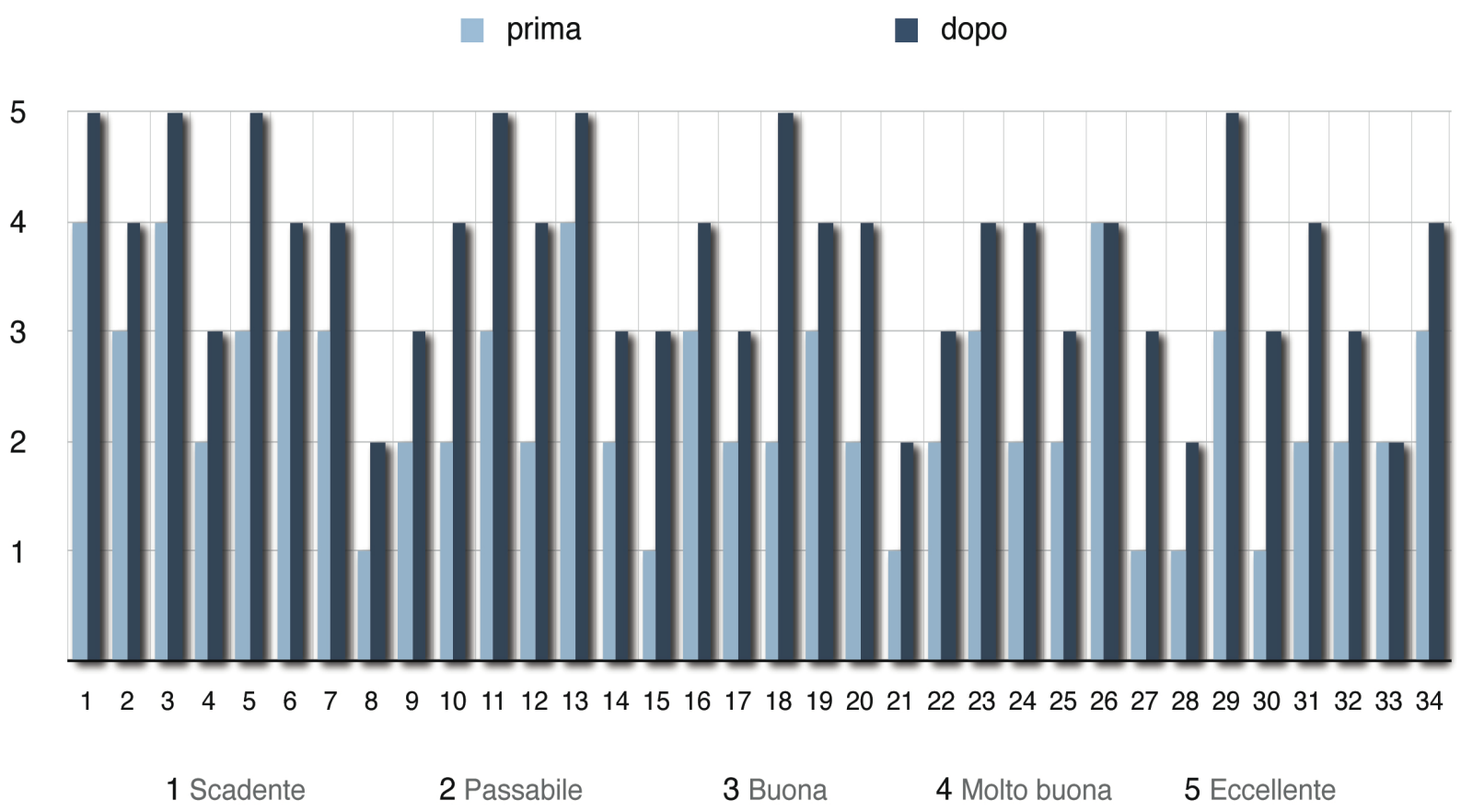
Risultato del progetto AMPA VENETO

Questo grafico riguarda la percezione da parte del paziente del dolore presente prima e dopo il ciclo terapeutico di sport-terapia e Terapia Biofisica Medithera.



Risultato del progetto AMPA VENETO

Nello specifico *questo grafico* riguarda la percezione del paziente della sua qualità di vita all'inizio del ciclo di trattamenti di Terapia Biofisica e Sport Terapia ed al termine degli stessi.



AMPA SYSTEM

La somministrazione di Attività Motoria Preventiva e Adattata in modo personalizzato ha coinvolto, gruppi di soggetti per la durata di soli 3 mesi.
I risultati sono stati molto importanti, infatti, come sopra evidenziato, c'è stato un significativo miglioramento della qualità della vita inteso come aumento del benessere psichico e della capacità di svolgere attività fisica.

La riduzione del rischio metabolico nei soggetti diabetici è stato molto significativo: è stata riscontrata una riduzione del 78% della glicemia e del 79% dell'emoglobina glicata HbA1c).

In questo contesto di netto miglioramento delle condizioni di salute dei soggetti trattati si è visto, com'era prevedibile, una riduzione dell'assunzione di farmaci del 22% circa.

L'AMPA è uno strumento terapeutico efficace e quasi privo di rischi, se correttamente somministrato, che risulta un valido supporto ad altre terapie mediche non prive di effetti collaterali.