



# BENESSERE

## CORSI RIEDUCATIVI

DAL 18 SETTEMBRE 2023

Il gruppo WEP nasce dal 2000 operando all'inizio principalmente nell'ambito della riabilitazione e rieducazione funzionale in acqua. Il nome stesso, acronimo di Water Exercise Program, richiama il concetto di programmazione mirata e professionale tramite un percorso di cura sviluppato grazie alle qualità terapeutiche dell'ambiente acquatico. Attualmente il centro vanta operatori e collaboratori, tutti qualificati e di comprovata professionalità ed è in grado di offrire, oltre ai programmi specifici in acqua, anche trattamenti mirati fuori dall'ambiente acquatico, in ambito fisioterapico ed osteopatico, terapeutico e funzionale presso i due ambulatori di Ancona e di Chiaravalle, dov'è possibile avviare percorsi personalizzati rivolti sia ad atleti sia a pazienti.

### ATTIVITÀ SU APPUNTAMENTO IN GIORNI E ORARI DA CONCORDARE CON L'OPERATORE:

- Osteopatia e Fisioterapia terra ed acqua/Ancona: LORENA CESARETTI 338 97 18 740
- Fisioterapia in acqua/Ancona: ANGELO DURANTI 348 326 57 22
- Fisioterapia terra/Ancona: GIULIA ROVERSI 333 4513755
- Rieducazione Funzionale/Chiaravalle: PIERO PIGLIAPOCO 328 38 04 575
- Fisioterapia in acqua/Chiaravalle: SARA MAZZARINI 347 74 91 071

### ATTIVITÀ IN PALESTRA INDIVIDUALI O DI GRUPPO DA CONCORDARE CON L'OPERATORE:

- MONYA CIMINI 333 94 97 832
- LAURA VERGARI 339 74 49 162

### DOV'È POSSIBILE EFFETTUARE LE ATTIVITÀ IN ACQUA:

- PISCINA DEL PASSETTO · Via Thaon de Revel · Ancona · T 071 31 348
- PISCINA DI VALLEMIANO · Via Valle Miano · Ancona · T 071 9300216
- PISCINA COMUNALE A. BASTIANELLI · Via Nagy · Chiaravalle (An) · T 071 74 51 484

### DOV'È POSSIBILE EFFETTUARE LE ATTIVITÀ IN PALESTRA:

- WEP · Palestra Via Russi 42/B · Ancona
- PALESTRA DI VALLEMIANO · C/o Piscina di Vallemiano · Via Valle Miano · An · T 071 9300216

# CORSI BENESSERE IN PALESTRA

PALESTRA C/O LA PISCINA DI VALLEMIANO

PALESTRA IN VIA RUSSI 42B C/O WEP

| ORARIO      | LUNEDI         | MARTEDI    | MERCOLEDI      |  | GIOVEDI    | VENERDI    | SABATO | DOMENICA |
|-------------|----------------|------------|----------------|--|------------|------------|--------|----------|
| 06:45/07:30 | FUNCTIONAL     |            | FUNCTIONAL     |  |            |            |        |          |
| 08:30/09:15 | SOFT GYM       |            | SOFT GYM       |  |            |            |        |          |
| 08:30/09:30 |                | TOTAL BODY |                |  | TOTAL BODY |            |        |          |
| 12:30/13:15 |                |            | FUNCTIONAL     |  |            |            |        |          |
| 13:15/14:00 | FUNCTIONAL     |            | MOBILITY (NEW) |  |            |            |        |          |
| 14:00/14:45 | MOBILITY (NEW) |            |                |  |            |            |        |          |
| 15:15/16:00 | PILATES        |            |                |  | PILATES    |            |        |          |
| 16:15/17:00 | PILATES        |            |                |  | PILATES    |            |        |          |
| 16:30/17:15 |                | PILATES    |                |  |            | PILATES    |        |          |
| 17:15/18:00 |                | TOTAL BODY |                |  |            |            |        |          |
| 17:30/18:15 |                |            |                |  | TOTAL BODY |            |        |          |
| 17:30/18:15 |                | PILATES    |                |  |            | PILATES    |        |          |
| 18:00/18:45 |                | TOTAL BODY |                |  |            |            |        |          |
| 18:30/19:15 |                |            |                |  | TOTAL BODY |            |        |          |
| 18:30/19:15 |                | PILATES    |                |  |            | PILATES    |        |          |
| 18:45/19:30 | TOTAL BODY     |            | TOTAL BODY     |  |            | TOTAL BODY |        |          |
| 19:30/20:15 |                | PILATES    |                |  |            | PILATES    |        |          |

## TARIFE PRESTAZIONI SANITARIE (IVA ESENTE):

|   |             |
|---|-------------|
| · TRATTAMENTO FISIOTERAPICO INDIVIDUALE   | EURO 50,00  |
| · TRATTAMENTO DI RIABILITAZIONE IN ACQUA INDIVIDUALE  | EURO 40,00  |
| · TRATTAMENTO DI RIABILITAZIONE IN ACQUA IN PICCOLI GRUPPI<br>MAX 2 PERSONE (COSTO CAD UNO) | EURO 20,00  |
| DA 3 A 6 PERSONE MAX (COSTO CAD UNO)  | EURO 15,00  |
| · TRATTAMENTO DI OSTEOPATIA   | EURO 80,00  |
| · TRATTAMENTO DI OSTEOPATIA - PRIMA VISITA  | EURO 60,00  |
| · ATTIVITÀ IN PALESTRA DI GRUPPO 10 LEZIONI   | EURO 120,00 |

## TARIFE ATTIVITÀ TERRA/ACQUA DI GRUPPO: C/O (PALESTRA E PISCINA DI VALLEMIANO / PALESTRA VIA RUSSI)

|  |             |
|--|-------------|
| · 10 LEZIONI (A SCALARE, SCADENZA TRIMESTRALE) | EURO 110,00 |
| · 5 LEZIONI (A SCALARE, SCADENZA TRIMESTRALE)  | EURO 55,00  |

## **ATTIVITÀ WEP IN ACQUA**

### **Riabilitazione in acqua**

#### **Attività svolta individualmente o in piccoli gruppi previo contatto telefonico**

Il gruppo WEP è specializzato in "Idrochinesi", metodica di riabilitazione di carattere globale, che mira al recupero motorio, psicologico/emotivo e neurosensoriale della persona, sfruttando l'integrazione perfetta tra i vantaggi dell'acqua (riduzione del carico parziale o totale, facilità nell'esecuzione dei gesti, azione decongestionante del sistema linfatico e venoso) e quelle terapeutiche del movimento. La riabilitazione in acqua è utile nel pre e post intervento ortopedico, in caso di irrigidimenti articolari/muscolari che portano a difficoltà di movimento o dolori che vanno a limitare le attività di vita quotidiana, dopo periodi di immobilizzazione (gesso, busto, permanenza a letto, etc) per migliorare la capacità fisica generale (in ambito neuromotorio, circolatorio e cardio-respiratorio), per soggetti con problematiche di recupero (sciatalgia, scoliosi, ipercifosi, iperlordosi, scivolamento vertebrale, etc), ma anche per tutti quei soggetti che hanno bisogno di mantenersi attivi senza andare a sovraccaricare le articolazioni, come potrebbe fare un percorso riabilitativo a terra. L'acqua, sostenendo gran parte del peso del corpo, favorisce un corretto lavoro muscolare, ha un'azione antalgica e miorelissante, non sovraccarica le articolazioni e induce un benessere psicofisico. Permette inoltre di anticipare i tempi della riabilitazione, sia quando non sia concesso il carico sia in situazioni di dolore, in modo da accelerare l'attività di riabilitazione e riduzione, con la possibilità di integrarla con la Fisioterapia a terra e l'Osteopatia. La riabilitazione in acqua è un percorso che si svolge attraverso trattamenti individuali eseguiti da Fisioterapista specializzato, o in piccoli gruppi (corso chiamato Aquantalgica). Il nostro personale, in seguito ad una valutazione iniziale, saprà consigliare e guidare il paziente verso l'attività più adatta al bisogno specifico di quel momento.

### **Functional training**

#### **Attività svolta in piccoli gruppi - max 5 persone**

È un nuovo concetto di allenamento finalizzato alla conoscenza del proprio corpo ed alla capacità di utilizzarlo al meglio e in maniera naturale. Si differenzia dall'esercizio analitico perché rivolto al miglioramento della condizione fisica generale sviluppando il corpo in maniera globale. Elemento fondamentale e costante è l'allenamento dei muscoli stabilizzatori. Il lavoro si svolge prevalentemente a corpo libero o utilizzando attrezzature non meccaniche come trx, fitball, elastici, palle mediche. Ogni allenamento sarà sempre accompagnato da esercizi di stretching dinamico e statico, prima e dopo, per migliorare flessibilità ed elasticità a livello muscolo scheletrico fondamentali per ottenere massima fluidità e precisione nei movimenti più intensi e complessi. Importante anche per prevenire infortuni e favorire un miglior recupero post allenamento.

### **Aquantalgica (orari a pag 4-5)**

È un'attività motoria di gruppo che può essere svolta sia in acqua profonda (180 cm) sia in acqua media (70-110 cm) rivolta a soggetti sani o che presentano problematiche in via di risoluzione (dolori articolari, irrigidimenti muscolari) o patologie croniche (artrosi, osteoporosi e forme reumatiche di grado medio e lieve, etc.) per le quali svolge il ruolo di mantenimento delle capacità residue e previene le recidive. Lo scarico gravitazionale offerto dall'acqua, permette di lavorare in sicurezza, aiutando ad eseguire una vasta gamma di esercizi, che a terra risulterebbero troppo gravosi per rachide e articolazioni. Migliora l'equilibrio, la respirazione, la coordinazione, la capacità cardiocircolatoria e forza fisica. Ha il ruolo di coadiuvare la fase post riabilitativa, ma è anche un atto molto importante nella prevenzione di stati dolorosi di varia natura.

## **ATTIVITÀ WEP IN PALESTRA A PICCOLI GRUPPI**

### **Pilates**

Il metodo Pilates è un complesso di esercitazioni fisiche attive, che insegna a percepire prima, e ad assumere poi, una corretta postura per riconquistare così maggiore armonia e fluidità nei movimenti. L'attività è pensata e calibrata per tutte le età. Utile per il mantenimento del benessere fisico, accompagna il lavoro propriamente riabilitativo, alla cura e alla prevenzione di problematiche della colonna e conserva al meglio le abilità residue dopo traumi o le recidive di problematiche croniche (esempio forme reumatiche o artrosiche). Le diverse sessioni prevedono esercizi di respirazione, di mobilizzazione attiva articolare, di allungamento delle catene muscolari, di tonificazione muscolare, di equilibrio e coordinazione.

### **Mobility**

È un allenamento completo per il corpo basato su un mix di tecniche di stretching, yoga e pilates, finalizzato al raggiungimento di un ottimale grado di mobilità di tutte le articolazioni. Adatto sia a chi deve diminuire tensioni sia all'atleta che vuole migliorare le sue prestazioni.

### **Soft gym**

È finalizzata ad alleviare, prevenire e contenere dolori di origine muscolare ed articolare. Adatta sia a donne che a uomini di media età. È una disciplina che si basa su movimenti dolci, finalizzati al miglioramento della postura e alla prevenzione di sintomi che disturbano la normale funzionalità della struttura fisica.

### **Total body**

Si propongono esercizi a terra per tutti i distretti corporei, utili ad incrementare la resistenza e la forza muscolare attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi.

## **ATTIVITÀ WEP IN PALESTRA INDIVIDUALI**

### **Osteopatia Attività svolta individualmente previo contatto telefonico**

L'Osteopatia è una metodica di terapia manuale non convenzionale, che si basa sul contatto manuale, per la valutazione, la diagnosi ed il trattamento di diverse patologie. Si tratta di una forma di cura incentrata sulla salute della persona piuttosto che sulla malattia: si avvale, cioè, di un approccio che va alla ricerca dell'origine del sintomo e non si ferma al sintomo stesso; spesso infatti la causa del problema trova la sua locazione lontano dalla zona dolorosa. Poiché in Osteopatia si ha una visione di interdipendenza dei vari apparati del corpo, è valida l'idea che un problema dell'apparato muscolo scheletrico crei difficoltà di funzionamento agli organi o visceri ed anche il contrario, cioè un problema organico-viscerale può provocare dei dolori di tipo muscolo-scheletrico. L'Osteopatia, grazie ai principi d'interdipendenza su cui si basa, in cui il corpo possiede al suo interno processi di autoguarigione che si attivano ogni qual volta sia necessario ristabilire un equilibrio, interviene su persone di tutte le età, dal neonato all'anziano, dalla donna in gravidanza allo sportivo professionista. Si rivela efficace in diversi disturbi come: cervicalgie, lombalgie, sciatalgie, artrosi, discopatie, cefalee, dolori articolari e muscolari da traumi e non, alterazioni dell'equilibrio, nevralgie, stanchezza cronica, affezioni congestizie come otiti, sinusiti, disturbi ginecologici e digestivi e disequilibri del sistema nervoso centrale e periferico, etc. L'osteopatia Biodinamica è quella specializzazione dell'osteopatia che si basa sul principio di questa disciplina, per cui il corpo ha la capacità di auto guarigione. Quando siamo embrioni intervengono su di noi forze creatrici di nuovi organi e strutture e che permangono nell'adulto come forze riparatrici.

La parte fluida del nostro corpo (linfa, liquido all'interno delle articolazioni e degli occhi, liquor cefalo rachidiano che si trova attorno al cervello e al midollo spinale etc.) è in movimento perenne e subisce delle oscillazioni, la sua fluttuazione si trasmette a tutti i tessuti e diventa percepibile a livello osseo, per la mano addestrata dell'osteopata. Questa micro mobilità è stata studiata e registrata con apparecchiature da ricercatori osteopati e non, già da molti anni. Le tecniche di biodinamica si basano sull'utilizzo di questo principio vitale a fini diagnostici e terapeutici. In biodinamica il terapeuta, attraverso una fine palpazione, percepisce le informazioni che provengono dal paziente, in una seconda fase sostiene e guida la correzione delle disfunzioni che si sono realizzate nel corpo. La vera potenza di queste tecniche è che le correzioni non provengono dall'esterno, come se fossero dei cerotti applicati su ferite, ma è il corpo stesso che si trasforma e rigenera il tessuto. Il corpo va incontro a veri e propri fenomeni di "rimodellamento" che partono dall'interno. I trattamenti di biodinamica, a differenza di altri tipi di manipolazioni, non hanno alcun tipo di controindicazione. Possono essere effettuati su tutti: dai neonati agli anziani, anche in pazienti affetti da patologie severe e in gravi condizioni di salute, nel caso di osteoporosi, fratture etc. e sono indicatissime nei casi acuti e anche in caso di dolori cronici non più alleviabili da farmaci. Possono migliorare patologie del sistema immunitario ed endocrino e sostenere nella risoluzione, stati di stress ed esaurimento fisico e mentale.

### **Fisioterapia in acqua e fuori dall'acqua**

#### **Attività svolta individualmente previo contatto telefonico**

Primo tra i trattamenti manuali offerti dal centro, la fisioterapia si occupa di identificare e massimizzare la qualità della vita del paziente tramite interventi che mirano a sviluppare, mantenere o recuperare il movimento e le funzionalità in ambito sia neuro-muscolo-scheletrico che posturale. La fisioterapia interviene in quelle circostanze in cui, a causa di un trauma, una malattia, o fattori ambientali e climatici, il benessere fisico, psicologico o emozionale del paziente è compromesso. Gli operatori WEP operano entro le sfere della promozione, prevenzione, trattamento, abilitazione e riabilitazione, senza l'utilizzo di strumentazioni tecniche ma esclusivamente con trattamenti manuali, quali tecniche miofasciali, linfodrenaggio, rieducazione posturale globale, mobilizzazioni articolari, esercizi specifici di rinforzo dei muscoli deficitari, etc. I nostri fisioterapisti saranno in grado, dopo aver individuato il disturbo e aver improntato un percorso di cura specifico e personale, di seguirvi nel recupero di una maggior qualità di vita senza algie o limitazioni funzionali.

### **Massaggio sportivo e Taping**

#### **Attività svolta individualmente previo appuntamento telefonico**

Le conoscenze e le competenze degli esperti del centro sono applicate in ambito sportivo, per qualsiasi fascia d'età e livello agonistico in cui ci si trovi a competere. In particolare, con il massaggio sportivo s'interviene sia nella fase pre che post gara con trattamenti finalizzati a migliorare la qualità dei tessuti quali fasce, muscoli e tendini soprattutto per quei distretti particolarmente interessati dalla prestazione fisica altamente specializzata. Le tecniche manuali applicate, aiutano a manipolare in modo efficace i tessuti stressati, ristabilendo la fisiologica elasticità, decongestionando e rilassando gli stessi e quindi prevenendo eventuali infortuni. I benefici del massaggio sono anche a carico del riequilibrio del sistema nervoso autonomo e ciò porta a una riduzione dello stress e stati d'ansia, a cui spesso l'atleta è sottoposto. Grazie ai nostri esperti, nel centro è anche possibile praticare il Taping sportivo: tecnica che prevede l'apposizione di cerotti, la cui particolare applicazione ha il compito di riequilibrare gli effetti di un muscolo sovraccarico, attenuandone il dolore e accelerando così la ripresa dell'attività sportiva.

### **Osteopatia Biodinamica**

È indiscutibile che in medicina, un po' come in un'orchestra, ci si possa avvalere di un ampio ventaglio di strumenti per raggiungere scopi sempre più complessi ed evoluti nella Cura e nella Prevenzione. La Salute rappresenta l'armonica integrazione di tutti i sistemi che si riuniscono nel Vivente e garantiscono l'integrità della sua Essenza. Salute, che, in alcuni momenti chiede aiuto a quell'orchestra, che attraverso l'integrazione di tutte le conoscenze, permette ai sistemi organici di tornare a dialogare esprimendosi al ritmo della Salute, appunto. La medicina Osteopatica si esprime a servizio di "Corpo", "Forze vitali" e "Mind" Mente, può essere definita rispettivamente

come Osteopatia Biomeccanica, Biocinetica e Biodinamica, dove non possiamo dimenticare che il suffisso “bio” significa “vita”. L'osteopatia biodinamica è uno dei modelli dell'osteopatia, che utilizza un approccio ai tessuti non manipolativo. Per questo, ha caratteristica di alta protezione nei confronti dei tessuti, diventando così strumento d'elezione nei casi in cui la persona non possa subire una manipolazione franca del suo corpo, perché si trova immerso in un processo riparativo per esempio (esito di fratture o interventi chirurgici) o perché la sua età prevede particolare cautela (gestante, neonato, anziano). Essa non si concentra sulla disfunzione che impedisce la guarigione, ma piuttosto sulla Salute che rimane sempre presente (anche se nascosta) nei tessuti interessati dall'evento, che ha portato la perdita temporanea della loro compliance funzionale. La comunicazione delle informazioni da un punto all'altro dell'organismo è essenziale nel garantire la Salute attraverso il principio dell'omeostasi, a condizione però che la continuità di tessuti e/o il loro funzionamento non siano danneggiati. Se, infatti, le informazioni che viaggiano all'interno delle ossa, fasce connettivali, muscoli, tessuto nervoso, mucose, sangue, linfa etc... non riescono a raggiungere la loro destinazione (ad esempio a seguito di traumi, cicatrici, malattie infiammatorie, eventi emozionali traumatici etc) si verifica una disfunzione, dovuta all'impossibilità dell'organismo di mantenere il proprio equilibrio. Proprio grazie all'osteopatia, che considera il corpo e la mente un tutt'uno, è possibile trovare una soluzione a questa mancanza di continuità e ripristinare il benessere di tutto l'essere vivente. Per dirla con A.T.Still: “ Perché non mettersi a servizio di quella Conoscenza che ha autentico potere e volontà piuttosto che applicare tecniche alla cieca dettate da conoscenze relative e personali?”

## Tecar Terapia

La tecar terapia è una forma di terapia fisica che si basa sull'utilizzo dell'energia elettromagnetica (in particolare nello spettro delle radiofrequenze). Il percorso della corrente ad alta frequenza da un elettrodo all'altro, genera un campo elettromagnetico capacitivo o resistivo che produce calore e che consente numerose applicazioni terapeutiche. I risultati principali sono dovuti al fatto che: la vasodilatazione indotta dal calore aumenta lo scambio di sostanze con conseguente drenaggio dell'area infiammata e un afflusso di cellule riparative.

La stimolazione della produzione di endorfine

La bio-stimolazione dei tessuti

Gli effetti benefici della terapia TECAR sono principalmente utilizzati nella terapia fisica, nella riabilitazione e nella gestione del dolore:

- Lividi e distorsioni
- Riabilitazione post-operatoria
- Traumi sportivi
- Disturbi muscolari e tendinei
- Neuropatie
- Trattamento dei tessuti cicatriziali

## Rieducazione posturale secondo Mezieres

Il Metodo Mezieres è una tecnica riabilitativa individuale, ad approccio globale posturale che, attraverso il ripristino della simmetria corporea, determina il recupero funzionale. Dopo una seduta di valutazione, si cerca di individuare le cause del sintomo (conflitti meccanici articolari) determinate dal progressivo accorciamento asimmetrico dei muscoli agenti sui segmenti articolari stessi. La posturale agisce sulle articolazioni attraverso il riequilibrio delle forze muscolari. Il riequilibrio avviene attraverso la diminuzione della rigidità/accorciamento muscolare e attraverso l'aumento della capacità di Lavoro del sistema mio-fasciale. Durante la seduta Mezieres il paziente svolge un ruolo attivo nell'esecuzione degli esercizi proposti dal terapeuta. In questo modo ha funzione determinante nella risoluzione delle problematiche. Il ruolo del terapeuta Mezieres è quello di individuare le cause che sostengono il sintomo riferito dal paziente ed individuare gli specifici esercizi personalizzati e finalizzati alla risoluzione dello stesso. Nel far ciò utilizzerà anche tecniche manuali passive. La terapia è organizzata in un ciclo di trattamenti individuali, differenziati in funzione delle esigenze terapeutiche e delle caratteristiche del soggetto.

***A richiesta, per tutti i corsi sia in acqua che a terra, si attivano piccoli gruppi anche in altri giorni ed orari. Se sei indeciso sulle attività da svolgere, puoi rivolgerti al nostro personale che ti aiuterà, attraverso una valutazione funzionale d'ingresso (gratuita), a fare chiarezza sulle nostre proposte e a definire il percorso motorio più adatto alle tue esigenze!***

***Per info: 333 94 97 832***