



SISTEMA SANITARIO NAZIONALE

ASL ROMA 2



REGIONE
LAZIO

8 SETTEMBRE 2025

GIORNATA MONDIALE DELLA FISIOTERAPIA



**MUOVERSI E VIVERE MEGLIO,
SALUTE E FORZA AD OGNI ETÀ'**

**CELEBRIAMO IL RUOLO DELLA FISIOTERAPIA
NELLA SALUTE GLOBALE.**

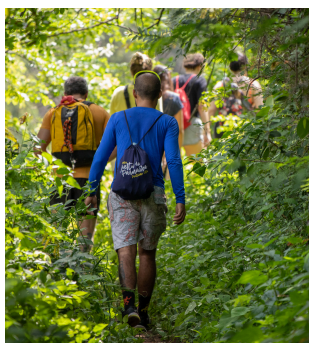
**È UN'OCCASIONE PER RICONOSCERE L'IMPORTANZA
DEL MOVIMENTO NELLA PREVENZIONE,
NEL RECUPERO
E NELLA QUALITÀ DELLA VITA.**

UOSD PROFESSIONI SANITARIE RIABILITATIVE
RESPONSABILE: DOTT.SSA ANNAMARIA SERVADIO

INVECCHIARE IN BUONA SALUTE



Con l'età cambiano le nostre capacità e i nostri bisogni,
ma restare attivi, coltivare le relazioni e fare ciò che ci piace
è fondamentale per vivere bene.



L'ETÀ NON È UN LIMITE



BENESSERE AD OGNI ETÀ'



Vivere a lungo non basta
è importante vivere bene

L'autonomia, la sicurezza e l'energia
possono essere mantenute con piccoli gesti quotidiani.

**Rinforzare i muscoli
del corpo**



Muoversi in sicurezza



Prevenire incidenti



**Conservare
autonomia e
indipendenza**



MITI DA SFATARE: LA FORZA DELL'ETÀ



✗ MITO: "SONO TROPPO VECCHIO PER SOLLEVARE PESI."

✓ REALTÀ: GLI ANZIANI RISPONDONO BENE ALL'ALLENAMENTO DELLA FORZA, PROPRIO COME I GIOVANI.



✗ MITO: "SE FACCIO ESERCIZIO, POTREI CADERE."

✓ REALTÀ: L'ATTIVITÀ FISICA RAFFORZA I MUSCOLI E RIDUCE IL RISCHIO DI CADUTE MIGLIORANDO EQUILIBRIO E STABILITÀ.



✗ MITO: I PESI DANNEGGERANNO LE MIE ARTICOLAZIONI

✓ REALTÀ: I PESI POSSONO RAFFORZARE I MUSCOLI INTORNO ALLE ARTICOLAZIONI. QUESTO PUÒ AIUTARE A PREVENIRE LESIONI ARTICOLARI. E MIGLIORARE LA SALUTE GENERALE DELLE ARTICOLAZIONI.



✗ MITO: È TROPPO TARDI PER FARE LA DIFFERENZA

✓ REALTÀ: NON È MAI TROPPO TARDI! I BENEFICI DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA POSSONO VERIFICARSI A QUALSIASI ETÀ.



PREVENIRE LE CADUTE

PROTEGGERE LA TUA AUTONOMIA



**LE CADUTE SONO UNA DELLE PRINCIPALI CAUSE DI INFORTUNI CON L'ETÀ.
ADOTTARE SEMPLICI STRATEGIE DI PREVENZIONE AIUTA A MANTENERE
L'AUTONOMIA E VIVERE IN SICUREZZA OGNI GIORNO**



CONTROLLA LA SALUTE



CALZATURE SICURE



ELIMINA GLI OSTACOLI

PREVENIRE LA FRAGILITÀ



Le persone traggono beneficio
dall'allenamento
della **FORZA**
a tutte le età



**Parla con il tuo Fisioterapista
di come allenare la forza in sicurezza**

L'ESERCIZIO FISICO RAFFORZA I MUSCOLI E MIGLIORA L'EQUILIBRIO



OGNI TIPO DI ATTIVITÀ FISICA PUÒ AIUTARTI
A PREVENIRE LE CADUTE
ED A MANTENERE LA TUA VITALITÀ.
SCEGLI QUELLA CHE PREFERISCI:
CAMMINARE, BALLARE,
FARE STRETCHING O ESERCIZI DI
EQUILIBRIO.
L'IMPORTANTE È MUOVERSI
REGOLARMENTE,
RAFFORZARE I MUSCOLI E MIGLIORARE LA
COORDINAZIONE
PER VIVERE IN SICUREZZA
E CON PIÙ ENERGIA OGNI GIORNO



COME PUÒ AIUTARTI IL FISIOTERAPISTA?



**I FISIOTERAPISTI POSSONO CONSIGLIARTI UNO STILE DI VITA SANO,
INDICARTI I TRATTAMENTI E GLI ESERCIZI PIU' ADATTI ALLE TUE ESIGENZE**



**LA FISIOTERAPIA TI AIUTA A RESTARE ATTIVO, INDIPENDENTE
ED IN SALUTE AD OGNI ETÀ.**

LA FISIOTERAPIA PER VIVERE MEGLIO



Valuta il tuo stato fisico



Crea un piano di esercizi su misura



Ti aiuta a muoverti meglio e con meno dolore



Propone esercizi per la prevenzione delle cadute



Sviluppare forza equilibrio e flessibilità



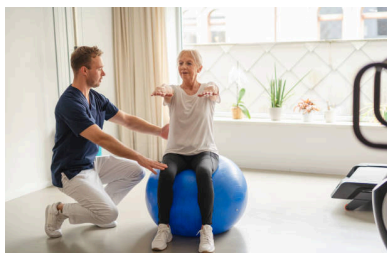
Ti guida verso uno stile di vita sano



PERCHÉ LA FISIOTERAPIA È IMPORTANTE?

La fisioterapia può aiutarti a rimanere attivo e autonomo
il più a lungo possibile.

Le persone attive hanno fino al 41% in meno di probabilità
di sviluppare fragilità!



IL FISIOTERAPISTA TI AIUTERÀ A:

- MUOVERTI MEGLIO E MIGLIORARE LA MOBILITÀ
- AUMENTARE EQUILIBRIO E FORZA
- TROVARE UN ESERCIZIO AEROBICO ADATTO A TE
- TORNARE ALLE ATTIVITÀ CHE AMI
- GESTIRE DOLORI ACUTI E CRONICI
- SUPERARE LA PAURA DEL MOVIMENTO



ESERCIZIO IN AUTONOMIA: LA CHIAVE PER IL SUCCESSO

**LA FISIOTERAPIA NON FINISCE NELLO STUDIO DEL TERAPISTA,
TI INSEGNA A CONOSCERE IL TUO CORPO,
A MUOVERTI NEL MODO CORRETTO A CASA
O NELLA TUA ROUTINE QUOTIDIANA.**



**CONOSCERE BENE GLI ESERCIZI TI PERMETTE DI ALLENARTI
IN SICUREZZA, MANTENERE I RISULTATI NEL TEMPO ED
ESSERE AUTONOMO NELLA CURA DEL TUO CORPO.
SOLO COSÌ L'ATTIVITÀ FISICA DIVENTA PARTE DELLA
TUA ROUTINE E MIGLIORA DAVVERO IL TUO
BENESSERE.**





*"La fisioterapia è il ponte
tra la difficoltà e la libertà di muoversi.
Continuiamo insieme questo cammino
verso la vitalità e il benessere."*



I FISIOTERAPISTI DELLA ASL ROMA 2

**UOSD PROFESSIONI SANITARIE RIABILITATIVE
RESPONSABILE: DOTT.SSA ANNAMARIA SERVADIO**