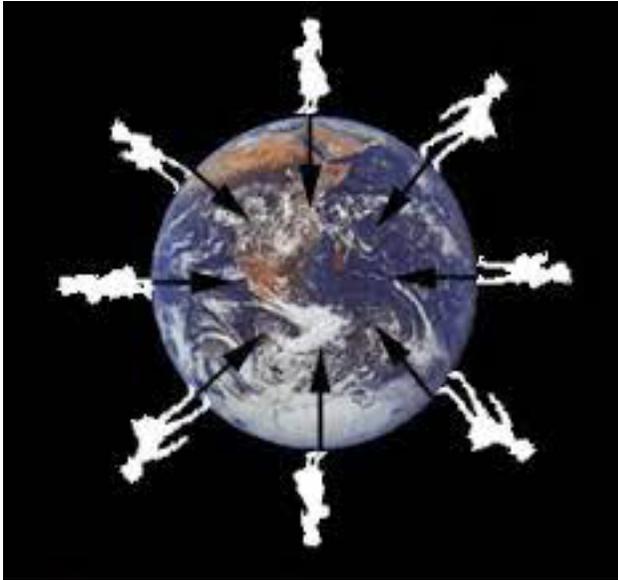




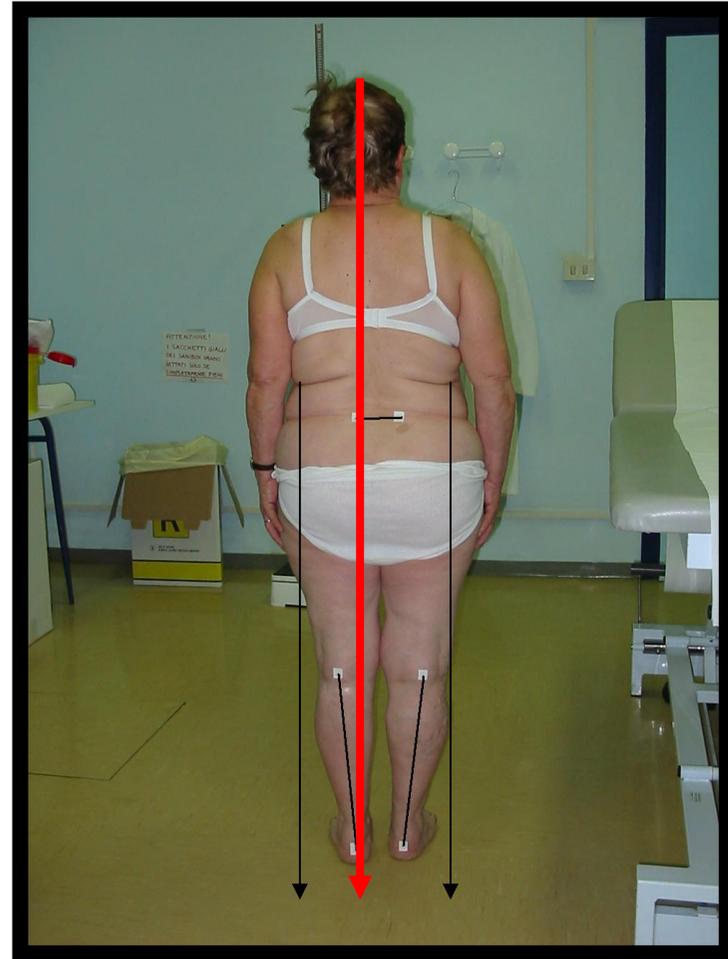
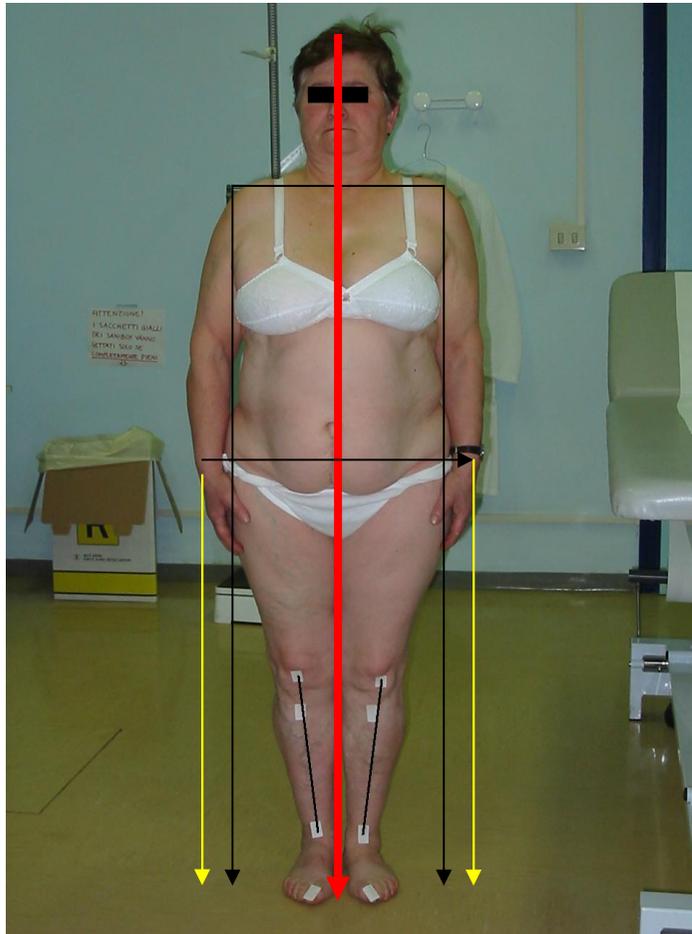
Osteoporosi

R.Schiffer

Linee di gravità



Linee di gravità



Esercizi fisici di carico utili

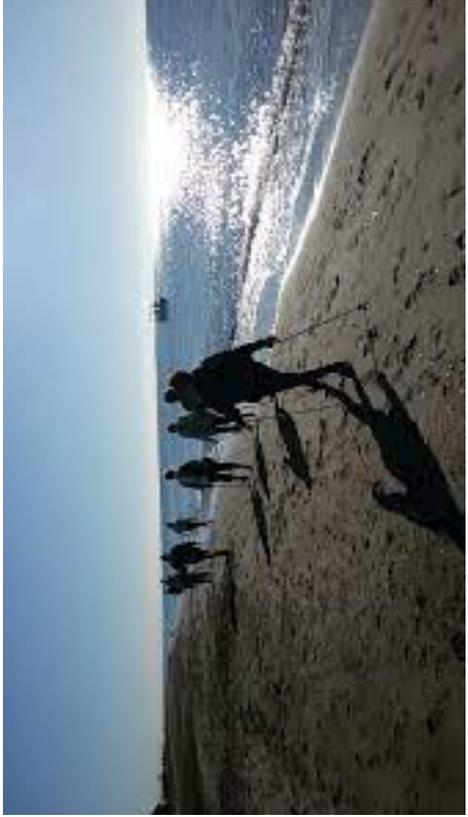
- camminata
- marcia
- ballo
- escursioni
- salire le scale
- aerobica
- la corsa leggera (la quale, però, è da evitarsi in caso di **osteoporosi** avanzata)

Camminare



- Muoversi spostando alternativamente in avanti i piedi e le gambe; andare a piedi..
- Progredire, procedere





Marcia



Modo di procedere a piedi con passo regolare, più o meno rapido, mantenendo una certa cadenza, caratteristico di truppe, cortei, atleti

Ballo



L'arte di muovere i passi e atteggiare le membra secondo determinate regole e seguendo un ritmo musicale

Escursione



Gita o breve viaggio fatto a scopo scientifico, o turistico, o igienico; gite in montagna

Scale



Spostare il proprio peso corporeo in
ascesa verticale e spostamento lineare

Aerobica

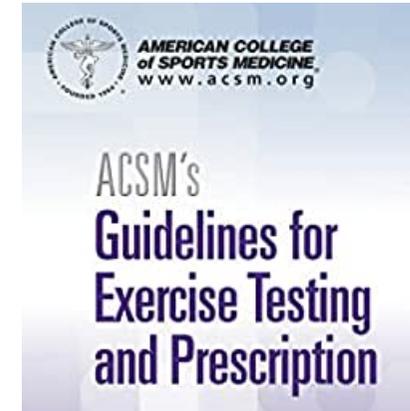


Attività di bassa intensità e lunga durata.

Esempi di sport **aerobici** sono: la camminata, la corsa (jogging), lo sci di fondo, tapis roulant



FITT-VP



- **Frequenza : 4-5 gg settimana**
- **Intensità: moderata (usare la scala di Borg)**
- **Tempo : 20', aumentare gradualmente a 30', max 45-60'**
- **Tipo : cammino, attività aerobiche**
- **Volume: quantità complessiva**
- **Progressione: maniera in cui si cresce**

- **Valutazione medica preliminare**
- **Test per l'equilibrio : stabilometria ,
baropodometria statico-dinamica. Turn test
180°**
- **The 4-Stage Balance Test, Falls Efficacy
Scale**



Dr.Schiffer R.

*Direttore SSD di Recupero e
Riabilitazione Funzionale*

- **Laboratorio di Biometria e Posturologia Clinica Digitalizzata**
- **Sito : www.neuroequilibrio.it**
- **Fbook: [neuroequilibrio.it](https://www.facebook.com/neuroequilibrio.it)**
- *ASO S.Croce e Carle –CUNEO-*
- *0171641217-641273 seg.-641029-
FAX 0171699545-*
- schiffer.r@ospedale.cuneo.it
- schiffer@libero.it