



Servizio Sanitario Nazionale - Regione Liguria  
**Azienda Sanitaria Locale n. 5 "Spezzino"**  
Dipartimento Cure Primarie e Attività Distrettuali  
Distretti Sociosanitari 17 - 18 - 19  
S.S. di Fisiatria -



### **COSA VUOL DIRE AFA**

AFA vuol dire Attività Fisica Adattata. E' un programma di attività fisica di gruppo, composta di esercizi specifici per prevenire l'insorgenza e/o il peggioramento di malattie croniche. Nell' ASL 5 Spezzino esistono due tipologie di AFA:

- AFA RACHIALGIE E ALGIE ARTICOLARI, rivolto a coloro che ne sono affetti e/o a coloro che vogliono prevenirne l'insorgenza.
- AFA PARKINSON, destinato a coloro che sono affetti da questa patologia e che hanno ancora una certa autonomia di movimento.

### **CHI PUÒ PARTECIPARE AI CORSI**

Tutte le persone adulte **con più di 65 anni** di età che siano in una fase di STABILITA' CLINICA. Non devono cioè avere patologie in acuto.

La partecipazione al corso non ha in pratica nessuna limitazione (l'attività svolta è molto leggera) ma solo alcune controindicazioni, quali:

- mal di schiena dovuto a tumore, frattura vertebrale recente, infezioni, stenosi midollare o sindrome della cauda equina, aneurisma dell'aorta addominale, massa retroperitoneale, dolore reno-ureterale, dolore uteroannessiale o a spondiloartrite;
- alterazioni della comunicazione e degli apparati sensoriali così gravi da rendere impossibile la comprensione e/o l'esecuzione delle istruzioni date dall'insegnante (demenza, afasia, cecità, sordità);
- scompenso cardiaco di una certa gravità
- angina instabile;
- arteriopatia periferica sintomatica;
- malattia polmonare che richiede ossigenoterapia;
- recente infarto miocardico (da meno di 3 mesi)
- dolore che interferisca con l'esercizio;
- ipotensione ortostatica;
- ipertensione arteriosa non controllata dai farmaci.



Servizio Sanitario Nazionale - Regione Liguria  
**Azienda Sanitaria Locale n. 5 "Spezzino"**  
Dipartimento Cure Primarie e Attività Distrettuali  
Distretti Sociosanitari 17 - 18 - 19  
S.S. di Fisiatria -

### **COME SI ACCEDE AI CORSI**

E' possibile essere ammessi ai corsi solo dopo un colloquio coi Fisiatri dell'Asl che devono accertare l'idoneità alla pratica dell'attività fisica. I colloqui si prenotano telefonicamente ai numeri indicati o personalmente nei giorni di accettazione dall'Ufficio attivazione Corsi AFA dell'Asl.

Gli Insegnanti non possono accettare Utenti che si presentano in palestra senza prima essere autorizzati e passati dall'Ufficio attivazione Corsi AFA dell'Asl.

**Accettazione La Spezia- Levanto: lunedì e giovedì 8.30 – 12.30    Tel. 0187 534268**

**Casa della Salute, Via Sardegna - Bragarina**

**Accettazione Sarzana –Val di Magra : mercoledì e venerdì 8.30 – 12.30    Tel. 0187 604205**

**Casa della Salute, Via Paci 1, Sarzana**

### **QUALI SONO I COSTI DI PARTECIPAZIONE**

Il corso è a pagamento: 20€ al mese per l'Afa rachialgie e algie articolari, 30 € al mese per l'Afa Parkinson, e 10 € all'anno di iscrizione alla società sportiva che gestisce i corsi, comprensiva di assicurazione obbligatoria).

Nulla è dovuto alla ASL: la parte economica va regolata direttamente con chi svolge l'attività.

### **ULTERIORI NOTIZIE**

Gli istruttori sono laureati in scienze motorie e/o fisioterapisti.

I corsi si svolgono in gruppo, per 2 ore la settimana di pratica

Ai Corsi AFA RACHIALGIE E ALGIE ARTICOLARI sono ammesse fino a 20 persone per volta, in base allo spazio disponibile.

Il Corso AFA Parkinson è condotto da una Fisioterapista ed il numero di partecipanti è di 6 – massimo 8 persone.

Gli esercizi, scelti tra quelli riconosciuti efficaci per il mal di schiena e il dorso curvo, sono uguali in tutti i corsi.

### **RUOLO DELL'ASL5 SPEZZINO**

L'ASL 5 Spezzino ha la responsabilità di programmare i colloqui di ammissione, organizzare e promuovere i corsi, controllare la qualità dell'attività svolta e monitorare periodicamente la salute di coloro che la svolgono.



Servizio Sanitario Nazionale - Regione Liguria  
**Azienda Sanitaria Locale n. 5 "Spezzino"**  
Dipartimento Cure Primarie e Attività Distrettuali  
Distretti Sociosanitari 17 - 18 - 19  
S.S. di Fisiatria -

## **RACCOMANDAZIONI PER L'UTENTE**

Il corso ha efficacia solo se viene frequentato con costanza e gradualità: i migliori risultati cominciano ad aversi dopo uno/due mesi di pratica e se gli esercizi sono praticati senza forzare i ritmi. Saltare le sedute o forzare i ritmi può essere controproducente per il risultato dell'attività.

## **SEDI ED ORARI DEI CORSI**

I corsi si svolgono per la maggior parte in orario mattutino in più sedi dislocate sul territorio dell'Asl 5. Sede ed orario del corso sono a libera scelta degli utenti e da concordare con le coordinatrici degli insegnanti dei corsi al momento dell'ammissione.

**La Spezia (n° 8 sedi)**

**Le Grazie**

**Lerici**

**Levanto**

**Monterosso**

**Ceparana**

**Santo Stefano Magra**

**Arcola**

**Battifollo**

**Castelnuovo Magra**

**Ortonovo**

**Casano**