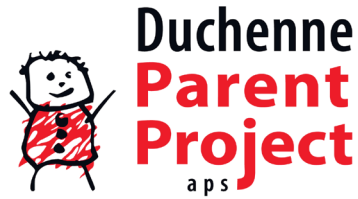


# FISIOTERAPIA AI TEMPI DEL CORONAVIRUS



***Carissime famiglie,***

tutti noi ci troviamo immersi in una particolare situazione che ci porta a dover limitare al minimo indispensabile i contatti con le persone e le uscite al di fuori della propria casa, dovendo reinventare una nuova routine giornaliera fatta di smartworking, videolezioni e condivisione di spazi all'interno della propria abitazione.

Proprio a causa di queste strette limitazioni dei contatti tra le persone e delle uscite imposte alla popolazione, tutte le prestazioni fisioterapiche ambulatoriali e domiciliari, sia pubbliche sia private, sono state sospese.

È vero, non si può più andare dal fisioterapista per svolgere la propria seduta di fisioterapia, né può venire lui a casa vostra; sappiamo tutti che il fisioterapista, per poter svolgere il proprio lavoro al meglio con i vostri figli, non può assolutamente garantire la distanza sociale imposta di almeno 1 metro... noi fisioterapisti dovremmo avere braccia lunghissime, ma la natura non ce le ha fornite!

Ma è anche vero che la fisioterapia può essere svolta anche a casa. Anzi, proprio in questo periodo di sospensione dei servizi, **la fisioterapia deve essere fatta a casa:** è fondamentale dedicare all'interno della vostra nuova routine quotidiana uno spazio in cui i vostri figli, da soli o con il vostro aiuto, possano svolgere una seduta di fisioterapia in modo da continuare il percorso di trattamento e mantenere le attività che finora avete svolto e i progressi che avete ottenuto.

Non sentitevi spaesati né soli in questo percorso, seguite queste semplici indicazioni:

- La prima cosa da fare è continuare a mantenere i rapporti con il vostro centro riabilitativo o fisioterapista di riferimento: sono state momentaneamente sospese le sedute "in presenza", ma deve essere comunque garantita la continuità del trattamento.

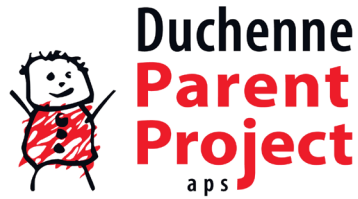
Come il vostro fisioterapista può garantirvi il servizio a distanza? Tramite consulenze telefoniche o videochiamate cadenzate di aggiornamento e tramite schede di esercizi ad hoc che i vostri figli possono eseguire a casa. Sono tutti servizi che potete richiedere, essendo garantiti dalle strutture pubbliche e private in questa particolare situazione di emergenza;

- Parent Project ha creato nel corso degli anni dei video dedicati alla fisioterapia motoria e respiratoria. Potete trovarli sul canale YouTube dell'associazione...ecco il link, li troverete scorrendo in basso nella sezione "VIDEO" <https://www.youtube.com/channel/UCIwTAOIJO5SedhSCOsmmLSw/videos>, oppure potete cliccare ai link dei singoli esercizi presenti nel riquadro in fondo a questo vademecum;

- Ci sono anche io, **Cristina Bella, fisioterapista di Parent Project**, pronta a supportarvi e ad accogliere ogni vostra richiesta, necessità o chiarimento riguardo il percorso di fisioterapia che i vostri figli stanno svolgendo con grande impegno.

Sono raggiungibile il **martedì** e il **giovedì h 9-17** e il **venerdì h 9-16** ai seguenti recapiti:  
**telefono 340 154 0979, mail [c.bella@parentproject.it](mailto:c.bella@parentproject.it)**

# FISIOTERAPIA AI TEMPI DEL CORONAVIRUS



## Link ai video dei singoli esercizi di stretching:

- **Stretching polpaccio:** <https://www.youtube.com/watch?v=lhgyxnexNxM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=zKGxlbdi84g>
- **Stretching quadricipite:** <https://www.youtube.com/watch?v=oqvlJvIOUjs>
- **Stretching banda ileotibiale:** <https://www.youtube.com/watch?v=8kbLIHg-S-g>
- **Stretching flessori anca:** <https://www.youtube.com/watch?v=vXYCw01kDIA>
- **Stretching arti inferiori e colonna vertebrale:** <https://www.youtube.com/watch?v=IWnUIncED4o>
- **Stretching colonna vertebrale e anche:** <https://www.youtube.com/watch?v=9kjcFj2KX4I>
- **Stretching spalla:** <https://www.youtube.com/watch?v=SYbo2SWDgSM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=3ApFyYUvrPM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=4rJ-ztL12EQ>
- **Stretching gomito:** <https://www.youtube.com/watch?v=HFMrJWPJgh0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=WkMv389lxjo>
- **Stretching polso e mani:** <https://www.youtube.com/watch?v=ZB1hJZ4k4vo>  
<https://www.youtube.com/watch?v=3t820INhBPU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=cgpeaolFHgg>

**Link al video sulla fisioterapia respiratoria:** <https://www.youtube.com/watch?v=aTEYCEkTRWM>

*Mi raccomando... continuate a fare fisioterapia a casa, solo così potrete mantenere tutti i progressi ottenuti con impegno nel corso degli anni!*

*Coraggio...andrà tutto bene!*

*Vi abbraccio tutti a distanza!*

*Cristina Bella  
Fisioterapista Parent Project aps*