

Il movimento. Esercizio fisico

(Paolo 13.08.08)

La vita moderna e soprattutto la tendenza alla sedentarietà tendono a mantenere il corpo più o meno immobile per lunghi istanti. I muscoli senza lavoro frequente perdono forza, elasticità e resistenza. L'insufficiente esercizio fisico aggrava i problemi di respirazione, diminuisce la forza muscolare, irrigidisce le articolazioni e rende permanente le posture inopportune.

In assenza di movimento regolare, il sistema circolatorio, non avendo la necessità di utilizzare le sue capacità di adattamento, tende a perderle progressivamente.

La mancanza di movimento peggiora la respirazione.

Alcuni momenti di allenamento in palestra, con esercizio fisico intenso, non sostituiscono movimenti frequenti ripartiti regolarmente nell'arco della giornata.

Il corpo tende ad "arrugginarsi".

Una corretta riabilitazione globale comprende necessariamente una o più terapie per assicurare un corretto esercizio di tutti i muscoli e di tutte le articolazioni.

Praticare regolarmente un esercizio fisico ragionevole, non competitivo, permette di :

- Aumentare il metabolismo
 - Rinforzare il cuore ed i polmoni
 - Aumentare il numero di globuli rossi nel sangue
 - Sviluppare la circolazione periferica
 - Favorire l'ossigenazione delle cellule
 - Contribuire ad eliminare le tossine
 - Ridurre i depositi di grasso
 - Sviluppare i muscoli
 - Rinforzare le ossa
 - Stimolare il sistema immunitario
 - Diminuire l'ansia ed i rischi di depressione
 - Fornire un sostegno psicologico
 - Aumentare l'efficacia della terapia farmacologica.
-
- Migliorare la percezione del proprio corpo
 - Migliorare la coordinazione dei movimenti delle diverse parti del corpo
 - Migliorare l'equilibrio



Il primo obiettivo della riabilitazione sarà di mantenere, o meglio di migliorare le performance motrice.

Si cercherà di migliorare:

- Tutti i movimenti con una diminuzione della rigidità e l'eliminazione delle posture sbagliate.
- La mobilità di tutte le articolazioni.
- L'equilibrio
- La stabilità posturale
- La propriocezione

E' necessario imparare a eseguire con la volontà, i gesti e movimenti finora automatici; per questo scomporre in fasi elementari i movimenti complessi, memorizzare queste singole fasi e averle sempre in mente durante l'esecuzione.

Esempi di terapie per l'esercizio fisico:

- Esercizio fisico
- Kinesiterapia
- Ginnastica propriocettiva
- Yoga
- Tai Chi
- Qi Cong
- Terapia della danza(biodanza)
- Nuoto
- Metodo John Argue
- Eufonia
- Ortofonia, Logopedia
- Terapia del canto (corale)
- Tecnica della danza