



Stand up è una realtà, in campo medicina e riabilitazione, ormai assodata nel territorio pavese.

La buona volontà e l'esigenza di aumentare gli spazi per i nostri collaboratori ha fatto in modo di aprire uno spazio di rieducazione motoria così nasce **KINESIS**.

La nostra filosofia si radica nel benessere della persona che, insieme ai suoi trainer, intraprendendo un percorso multidisciplinare adeguato alle proprie necessità.

La nostra forza è il lavoro di equipe messo a disposizione per il benessere di ogni persona. Il nostro team di chinesiologi, tutti laureati in Educazione Motoria Preventiva ed Adattata, hanno la fortuna di poter confrontarsi sempre con i nostri medici specialisti e terapeuti nel campo della riabilitazione.

### **Il nostro team**

I nostri specialisti della chinesiologia sono:

Emanuele Botti chinesiologo di riferimento di Kinesis e responsabile del personale

Marika Cotza collaboratrice che lavora presso le strutture di Pavia e Broni

Salvatore Dichiara

Marco Antonioli

Cristiano Villani che si occupa maggiormente del ventaglio rieducativo che riguarda la propriocezione.

### **La nostra proposta**

L'attività motoria non deve essere vista come un obbligo, un lusso oppure un'attività accessoria; per noi il corretto movimento dovrebbe diventare parte integrante all'interno della vita quotidiana di ognuno di noi.

Ogni individuo può diventare parte attiva del proprio processo di ritorno al benessere o semplicemente di ritorno alla normalità.

Crediamo molto in ciò che facciamo e lo facciamo con la massima passione ed impegno per garantire il miglior servizio per tutti coloro che vorranno far parte della nostra squadra.

La persona deve essere parte integrante del progetto di lavoro delineando insieme gli obiettivi.

Sono stati sviluppati dalla nostra equipe numerosi protocolli di prevenzione, riatletizzazione per tutti coloro che praticano altre discipline sportive.

Inoltre abbiamo numerose proposte di lavoro per coloro che vogliono ritornare in forma o che, da ormai troppo tempo, convivono con dolori fastidiosi che influenzano le normali attività della vita quotidiana.

E' Possibile scegliere tra le nostre proposte di lavoro sia di modalità semi individuale che individuale:

- Pacchetti di rieducazione motoria da 10 - 20 - 30 - 40 lezioni
- Lavoro con Delos e Nemes

In più è possibile personalizzare il pacchetto in base agli obiettivi con le nostre offerte:

- Pacchetto standard individuale o semi individuale per fare:
  - Rieducazione motoria
  - Ginnastica posturale
  - Fitness
- Pacchetto over 65
- Pacchetto prevenzione
- Pacchetto Ritorna in gioco : un pacchetto ideato per gli sportivi professionisti e non che vogliono fare un lavoro di prevenzione individualizzato sport specifico.
- Pacchetto Donna (ginnastica pre parto, rieducazione del pavimento pelvico, ginnastica ipopressiva)
- Pacchetto dimagrimento (visita nutrizionale + pacchetto kinesis)
- Pacchetto famiglia

## I NOSTRI CAMPI DI APPLICAZIONE

Grazie al lavoro in team ed alla trasversalità delle competenze dei nostri chinesioologi possiamo offrire un servizio di rieducazione motoria specifico per diverse problematiche.

Le persone possono accedere direttamente alla struttura Kinesis effettuando un colloquio conoscitivo con i nostri chinesioologi oppure, dopo che hanno terminato il lavoro riabilitativo presso le strutture riabilitative Stand Up, possono continuare come clienti il percorso per ritrovare la forma fisica o per incrementare gli esercizi e i carichi di lavoro facendo sempre attenzione alle proprie problematiche.

Principalmente le nostre aree di intervento coprono:

- Ginnastica antalgica per problemi cronici come algie a livello del rachide, artrosi nei vari distretti articolari (soprattutto spalla, anca e ginocchio).  
Al cliente verrà fatto un colloquio conoscitivo per impostare gli obiettivi, una valutazione funzionale kinesiologica per individualizzare il lavoro al meglio e, se fosse necessario, valutazione fisioterapica.
- Ginnastica di mantenimento in persone che non soffrono di grandi problemi ma vogliono mantenere uno stile di vita attivo. (Abbiamo a disposizione prezzi agevolati per clienti sopra i 65 anni)
- Ginnastica posturale per persone che, in diverse fasce di età, hanno necessità di migliorare **ATTIVAMENTE** la propria postura e la propria percezione del corpo.
- Rieducazione motoria post riabilitazione per continuare ed incrementare il programma di esercizi, migliorare il tono muscolare, elasticità e controlli motorio. Inoltre programiamo esercizi specifici in base alle esigenze lavorative o sportive del cliente. Lavoriamo in maniera sinergica con i fisioterapisti per dare un continuum ottimale ai clienti dopo interventi chirurgici o anche in preparazione degli stessi per

arrivare già con un buon tono muscolare ed un background di esercizi per migliorare il follow up a breve termine.

- Fitness per tutti coloro che non hanno problemi e vogliono migliorare la propria performance fisica.
- Prevenzione per tutti gli sportivi, professionisti e non, che vogliono aggiungere un lavoro specifico abbinato al loro normale piano di allenamento specifico per la disciplina sportiva svolta.
- Programmi di dimagrimenti in abbinamento alla correzione dello stile alimentare.
- Collaborazione per la parte motoria ai progetti di prevenzione e miglioramento della qualità della vita per alcune problematiche croniche.
- Condizionamento e il ricondizionamento fisico, il ripristino e/o il miglioramento della performance motoria/sportiva attraverso un allenamento specifico sul controllo propriocettivo, grazie al Metodo Riva attraverso la pedana Delos.

## I NOSTRI PROGETTI

In collaborazione con lo staff del poliambulatorio Stand Up abbiamo ideato dei protocolli ad hoc per diverse problematiche croniche per alleviare i dolori e migliorare la qualità della vita delle persone.

### ○ Progetto Cuore :

Kinesis propone ai propri clienti, che hanno problematiche cardiovascolari lievi e che sono già inquadrate dal punto di vista medico, un programma di lavoro individualizzato supervisionato da personale specializzato. Gli obiettivi che ci poniamo, attraverso l'attività fisica, sono quindi di ridurre i sintomi legati alla malattia, di migliorare la capacità funzionale, ridurre la disabilità, favorire il reinserimento lavorativo, in altri termini migliorare la qualità di vita, ma anche **prevenire** il rischio di nuovi eventi cardiovascolari.

### ○ Progetto Linfa:

L'esercizio fisico aiuta a ridurre il rischio di peggioramento dell'edema. L'attività muscolare, infatti, facilita il ritorno linfatico e l'attività della pompa muscolare stimolando i vasi sanguigni e linfatici.

### ○ Progetto Fibromialgia:

L'esercizio fisico è di basilare importanza per interrompere il circolo vizioso dolore-inattività-dolore, che porta il paziente con Fibromialgia a evitare di muoversi per non aggravare il sintomo. L'immobilità, infatti, determina ipotrofia muscolare, con peggioramento della forma fisica e peggioramento della sintomatologia dolorosa durante il movimento, e con conseguenti alterazioni anche dal punto di vista emotivo. Pertanto gli obiettivi dell'esercizio fisico sono il miglioramento della forma fisica con conseguente riduzione dell'affaticabilità e miglioramento del tono dell'umore.

## I NOSTRI PROTOCOLLI

La nostra equipe multidisciplinare, composta da medici ortopedici, medici fisiatra, fisioterapisti, osteopati, terapisti occupazionali, terapisti della mano e chinesioologi, ha delineato dei protocolli riabilitativi ed, in collaborazione con la palestra Kinesis, una volta terminata la fase riabilitativa, si può accedere alla palestra per continuare il piano di esercizi incrementando, sotto attenta supervisione, la complessità ed i carichi degli esercizi rimanendo sempre monitorato per un periodo più lungo rispetto ad il solo iter riabilitativo mantenendo sempre aggiornate le figure interessate alla problematica del cliente fino al raggiungimento degli obiettivi prefissati.

I nostri protocolli già strutturati sono:

- Rieducazione motoria post intervento LCA
- Rieducazione motoria post intervento meniscectomia
- Rieducazione motoria post intervento di riparazione di cuffia dei rotatori

Mentre sono in fase di terminazione:

- Rieducazione motoria dopo interventi di protesica (spalla, anca e ginocchio)
- Rieducazione motoria dopo esiti distorsivi (caviglia, ginocchio, spalla, gomito, rachide cervicale)
- Rieducazione motoria dopo interventi chirurgici di osteosintesi, tenotomie ECC..