



RIABILITARE CON L'ARTE DEL VIVERE

DOTT.SSA D'ANNA MARIARITA

FISIOTERAPISTA RANIERI GIOVANNI

CHIERI 14 NOVEMBRE 2019

- Esiste una medicina che ci fa sentire bene, ci rende più belli , fa crescere i bambini sani per passare del tempo con chi ci sta simpatico. Tiene alla larga dalla cattive abitudini e spesso dalle cattive compagnie , mantiene il cuore in forma e allontana molte malattie.
- La medicina dei miracoli è lo sport

Arte

- Qualsiasi attività umana svolta singolarmente o collettivamente che porta a forme di creatività o di espressione estetica , poggiando su accorgimenti tecnici , abilità innate o acquisite.

- Per riabilitazione si intende quell'insieme di interventi che mirano allo sviluppo di una persona al suo più alto potenziale sotto il profilo fisico, psicologico , sociale , occupazionale ed educativo , in relazione al suo deficit fisiologico o anatomico e all'ambiente.

quindi

- Obiettivo della riabilitazione è quello di ridurre parzialmente o totalmente , il deficit che rende disabile una persona , attraverso l'utilizzo di funzioni rimaste integre , in modo da permettere di vivere al massimo delle sue capacità.

- Occorre quindi individuare i bisogni primari e il modo di soddisfarli e farlo partecipando a delle attività di vita quotidiana che utilizzano i principi del benessere del nostro corpo.

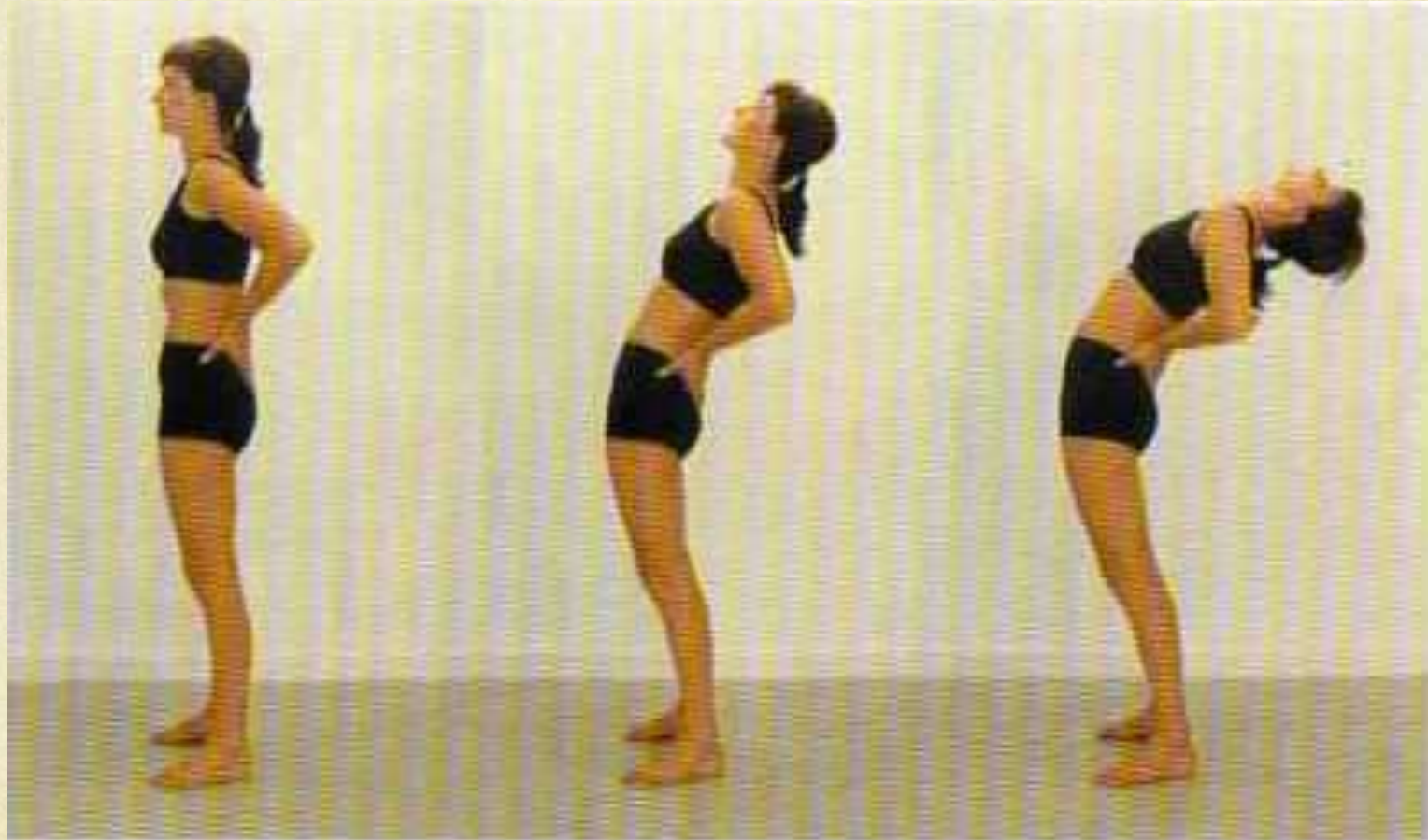
Arte della giornata

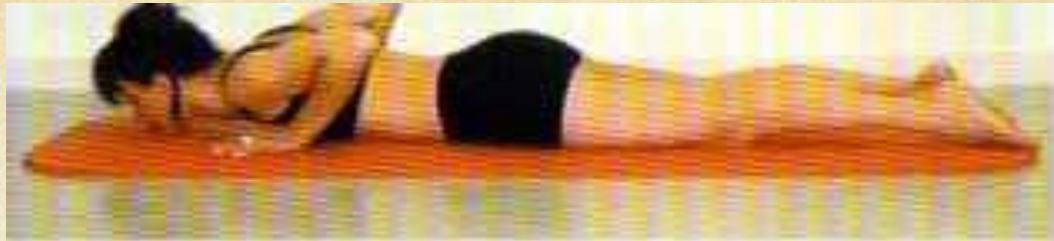
○ Mattino



Esercizi da fare

○







cucinare



Fare il bucato



Pulire casa







camminate

I BENEFICI DEL CAMMINARE

sviluppa il pensiero

migliora il tono muscolare

fa bene al cuore e ai polmoni

rende il cibo più saporito dopo lo sforzo

si diventa più osservatori e sensibili all'ambiente

massaggia i nostri piedi

distende i nervi e rilassa

contribuisce a mantenere l'aria pulita inquinando meno

aumenta le possibilità di incontri piacevoli

ci rende più attivi e si eliminano tante scorie

ci regala fantastiche avventure

ci aiuta a digerire dopo





Grazie per l'attenzione

