# L'ESERCIZIO PSICOMOTORIO NEI PAZIENTI TERAPEUTICI COME MEZZO DI RECUPERO E DI INCLUSIONE SOCIALE

## **INTRODUZIONE**

- Progetto «Park Inclusion»
- Patrocinio Comuni di Carsoli, Oricola, Pereto, Rocca di Botte
- Sponsorizzato dal Centro Sportivo Educativo Nazionale



Inaugurazione del Parco in presenza dei Sindaci



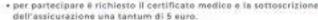
#### Obiettivi del programma:

- RIABILITAZIONE MOTORIA
- RECUPERO PSICHICO
- REINSERIMENTO SOCIALE

per mezzo dell'attività fisica!

Il progetto è realizzato attraverso la collaborazione di diverse figure professionali specializzate nel settore Sanitario; esse interagiscono tra loro accompagnando il paziente lungo il percorso di guarigione, il cui obiettivo finale è il raggiungimento del BENESSERE PSICOFISICO





 prenotazione obbligatoria posti limitati: infopassapginaliosport@gmail.com 3921191604 (WA)

# CONTESTO LAVORATIVO

Comunità Terapeutico-Riabilitativa «Passaggi»; Carsoli (AQ)



La struttura di accoglienza vista dall'esterno

# Attività programmate

La vita quotidiana all'interno della struttura di accoglienza è scandita da attività («laboratori») che promuovono lo sviluppo di relazioni sociali e abilità personali:

- laboratorio fotografico
- attività domestiche (cura delle stanze, giardinaggio)
- manutenzione
- attività espressive (disegno artistico)
- CALCIO SOCIALE
- PSICOMOTRICITA'



## CALCIO SOCIALE

Evento integrato in cui partecipano adulti, giovani e bambini provenienti dai territori limitrofi; il torneo è costituito da squadre «miste» che comprendono:

- atleti con disabilità mentale provenienti dalle Comunità Terapeutiche

- atleti normodotati tesserati da Associazioni Sportive Dilettantistiche iscritte ai campionati

regionali di Calcio a 11.

- atleti amatoriali

L'obiettivo del gioco è il divertimento, aspetto fondamentale che contribuisce a favorire l'INCLUSIONE SOCIALE



# PSICOMOTRICITA' (lavoro eseguito)

• PROGRAMMAZIONE di 6 mesi suddivisa in 4 Microcicli (6 settimane ciascuno)

#### Obiettivi raggiunti durante il percorso:

- FUNZIONE PSICOMOTORIA
- SVILUPPO NUOVE COMPETENZE MOTORIE
- APPRENDIMENTO DIDATTICO
- CONSOLIDAMENTO E GESTIONE AUTONOMA
- UTENZA: pazienti psichiatrici in età compresa tra i 20 e i 35 anni; gruppo di lavoro costituito mediamente da 6 persone



#### • ATTREZZATURA E MATERIALE TECNICO:

- parco di allenamento in legno ecologico e travi di metallo
- piccoli attrezzi portatili (corde, palloni, cuscinetti propriocettivi, TRX, coni delimitatori...)
- terreno circostante

Attraverso questi strumenti ho proposto un allenamento a corpo libero che coinvolge diversi aspetti del movimento:

- equilibrio
- forza muscolare (squat, spinta, trazione)
- coordinazione (lanciare e afferrare una palla)
- velocità e agilità (sprint, slalom, skip, andature laterali)
- aspetto cognitivo (ricordare una sequenza numerata di sprint)





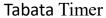
#### SCHEMA GENERALE DELLA SINGOLA SEDUTA

- 4 fasi di attività:
- riscaldamento iniziale (10 minuti)
- fase centrale di svolgimento dell'attività fisica (20/30 minuti)
- defaticamento e allungamento muscolare (5/10 minuti)
- confronto finale operatore/allievi
- FASE CENTRALE
- circuito sequenziale a 6/8 stazioni
- 30 secondi lavoro/15 secondi recupero attivo
- 2 minuti di recupero passivo al completamento del giro
- ripetere x 4/6 serie



Struttura utilizzata per l'allenamento







# Struttura di un circuito motorio (fase centrale)

ESEMPIO APPLICATO: gli esercizi sono eseguiti in modalità sequenziale per 30 secondi ciascuno, alternati da 15 secondi di recupero attivo in cui si passa alla stazione successiva; al completamento del giro è previsto un

recupero passivo di 2 minuti

1) Equilibrio monopodalico

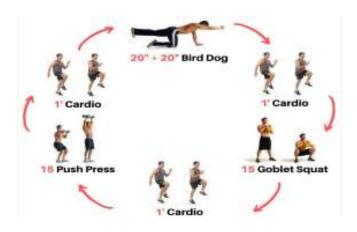
- 2) Sit up
- 3) Squat Jump
- 4) Palleggio manuale con pallone
- 5) Slalom andata e ritorno
- 6) Piegamenti sulle braccia
- 7) Trazioni al trx
- 8) Sprint frontali su sequenza di coni numerati

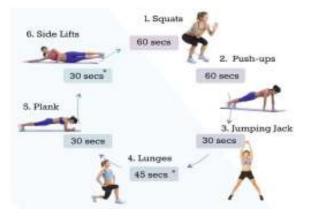
BALANCE SPRINT SIT UP PULL UP CIRCUITO SQUAT JUMP PUSH UP HANDBALL SLALOM

Organizzazione schematica di un programma di allenamento

# Altri esempi di circuiti motori

#### Variante a 6 stazioni

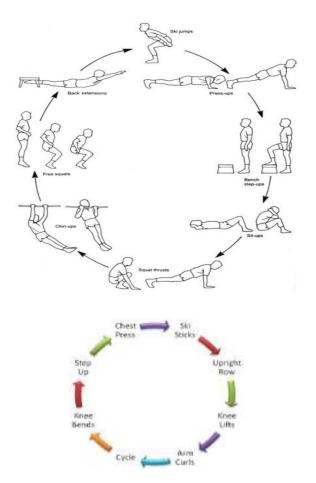




Confronto tecnico tra due varianti di allenamento.

Il circuito a 6 stazioni è più idoneo per individui che apprendono le basi dell'attività fisica, poiché permette di concentrare maggiormente l'attenzione sulla tecnica di esecuzione degli esercizi; il circuito a 8 stazioni è più impegnativo soprattutto per quanto riguarda l'impatto metabolico, motivo per cui risulta ottimale proporre questa variante in una fase di programmazione più avanzata

#### Variante a 8 stazioni



È possibile modificare alcuni parametri dell'allenamento per modulare l'intensità dello sforzo fisico (autoregolazione) e agire su fattori specifici che condizionano la qualità della seduta Esempi:

- diminuire il tempo di recupero attivo (migliore adattamento fisiologico all'aumento della frequenza cardiaca)
- passare da Squat statico a Squat jump (sviluppo della forza esplosiva)
- regolare l'inclinazione del busto nelle trazioni alla sbarra orizzontale o al trx
- aumentare la velocità di esecuzione degli esercizi (incremento del numero di ripetizioni, quindi del volume complessivo della seduta)





«Laboratorio di Psicomotricità»





Gli atleti più avanzati eseguono esercizi più complessi, regolando in maniera personalizzata la difficoltà e l'intensità della seduta di allenamento.

In questo modo gli ospiti della Comunità possono partecipare tutti insieme alle attività motorie, condividendo un bellissimo momento di divertimento

La condivisione delle attività motorie si rivela un momento fondamentale nel percorso di recupero cognitivo e nel miglioramento delle dinamiche di gruppo da parte del singolo paziente; la reintegrazione sociale, promossa attraverso la Psicomotricità, è una condizione necessaria al raggiungimento del benessere psicofisico

> Nelle attività proposte sono stati inseriti esercizi di coordinazione oculo-manuale come il lancio e la ripresa di una palla



I professionisti specializzati in diversi settori sanitari organizzano dei «laboratori di confronto» in cui condividono tutti insieme il proprio lavoro e i progressi che ogni ospite ha raggiunto nel corso del tempo.

Questi momenti di condivisione dimostrano il costante impegno e la passione che vengono messe in campo per contribuire a sensibilizzare la popolazione su una tematica che ancora fatica ad emergere in una società perfezionista





L'attività fisica propone l'insegnamento di importanti valori come la collaborazione, la relazione di interdipendenza, la solidarietà, la gioia nel condividere un obiettivo; gli stessi aspetti che si riscontrano in qualsiasi contesto sociale al di fuori dello Sport. In questo senso l'attività fisica si identifica come strumento eccezionale per la crescita individuale della singola persona

# CASO CLINICO SPECIFICO: DISAGIO SOCIALE (difficoltà relazionali)

Durante il periodo di collaborazione ho avuto modo di riscontrare dei miglioramenti significativi sotto diversi aspetti riguardanti il singolo individuo

- Fattori fisiologici: migliore gestione dell'affaticamento muscolare, aumento della condizione aerobica, maggiore resistenza fisica nel protrarre gli esercizi nel tempo, dimagrimento.
- Tecnica di esecuzione: perfezionamento dell'atto motorio attraverso la pratica costante degli esercizi; migliore gestione del movimento indipendente del bacino e dell'allineamento del tronco rispetto ai segmenti superiori/inferiori del corpo
- COMPONENTE PSICOLOGICA: cambiamenti comportamentali, da un atteggiamento introverso ad una progressiva apertura al dialogo confidenziale; maggiore entusiasmo nel praticare l'attività motoria, migliore capacità di iniziativa personale (sedute di allenamento organizzate in autonomia); cambiamenti nelle dinamiche di gruppo, maggiore solidarietà, collaborazione, affetto, condivisione; miglioramento del rapporto interpersonale con gli operatori



Il continuo supporto emotivo fornito al singolo individuo produce la giusta spinta motivazionale che lo accompagna lungo il percorso di riabilitazione cognitiva.

L'operatore deve avere la capacità di osservare gli eventi dal punto di vista del paziente, identificandosi nella sua situazione personale (empatia). Solo così ha la possibilità di lavorare nella giusta direzione per ottenere il reinserimento sociale dei ragazzi ospiti della Comunità

«Lo sport integrato deve configurarsi come un momento di crescita e di inclusione, una piattaforma per le pari opportunità dove la disabilità non rappresenta un fattore di differenza ma piuttosto uno stimolo per la partecipazione e per l'inserimento delle fragilità sociali in un contesto più ampio»



# **CONCLUSIONI**

- L'attività motoria promuove il BENESSERE PSICOFISICO e rappresenta uno strumento terapeutico fondamentale in ottica di riabilitazione psichica
- L'esercizio fisico è un potente mezzo di aggregazione e integrazione, attraverso il quale è possibile promuovere l'INCLUSIONE SOCIALE delle persone affette da disturbi mentali. L'organizzazione di eventi integrati può essere determinante per far sentire l'individuo diversamente abile come parte integrante di un contesto in cui le abilità personali risultano fondamentali per il corretto funzionamento dei meccanismi sociali (senso di autoefficacia)



#### NUOVI ORIZZONTI PROFESSIONALI PER LA CHINESIOLOGIA

Si evidenzia la necessità da parte degli Organi governativi di inquadrare la figura del Chinesiologo in un contesto lavorativo più esteso, fornendo al laureato in Scienze Motorie una maggiore possibilità di scelta tra diversi indirizzi operativi.

#### Proposte:

- Istituzione dell'Albo professionale per restituire al Chinesiologo la stessa dignità sociolavorativa di cui giovano altre categorie come Medici, Psicologi, Nutrizionisti; evitare la concorrenza con persone non qualificate che operano nell'ambito dell'attività motoria, spesso come secondo lavoro; evitare la concorrenza di professionisti specializzati in altri settori che all'occorrenza si sostituiscono al laureato in S.M. (schede di allenamento create da medici o nutrizionisti)
- Integrazione del Chinesiologo nel settore Sanitario, maggiore collaborazione con figure specializzate complementari per contribuire a migliorare la qualità di vita delle persone

#### Post pubblicato dal «Comitato Italiano Scienze Motorie» sull'omonima pagina Instagram in data 18/04/2022



L'attivismo del CISM in questo ambito è la concreta dimostrazione che la tematica necessita di ulteriori approfondimenti e soprattutto di un consistente intervento legislativo da parte del Governo Da sempre i Diplomati ISEF, oggi laureati in Scienze Motorie sono autorevole punto di riferimento a supporto della comunità nazionale per la prevenzione e terapia di patologie croniche.

Per ragioni puramente giuridiche, ad oggi siamo fuori dalle strutture sanitarie e sociosanitarie, se non per responsabilità di pochi illuminati Direttori/Direttrici sanitari che con P.IVA, contratti atipici o altri escamotage, riescono ad inserire il Chinesiologo (professione riconosciuta finalmente ai sensi del DL n°36, 28 Febbraio 2021) all'interno del proprio staff, con risultati naturalmente eccellenti.

Nonostante sporadici sforzi, le leggi regionali prodotte in alcune, seppur risultino sempre un passo avanti, non costituiscono ad oggi soluzione definitiva per la creazione di una virtuosa alleanza sanitaria che possa vedere l'intera filiera sanitaria (Dal Medico al Chinesiologo), al lavoro per preservare la salute del cittadino.

Dal 31 Luglio 2016 (data della nascita del CISM) siamo al lavoro per l'istituzione, revisione e miglioramento delle Palestre della Salute, del sistema Palestre della Salute in tutte le regioni, è ancora tutto da costruire, tutto da sviluppare.

Nel frattempo, siamo al lavoro con il Ministero della Salute per l'istituzione della nuova professione sanitaria del Chinesiologo LM67, a tutti gli effetti parte integrante del Sistema Sanitario Nazionale.

Ci troveremo in DIRETTA, Giovedi 21 Aprile 2022, ore 21.00

Per fare insieme il punto della Situazione,

- ❖ Cosa sono le Palestre della Salute (storia e sviluppo)
- \* Come aprire una palestra della Salute
- Stato dei lavori in corso
- ❖ A che punto siamo con l'inquadramento del Chinesiologo LM67 come nuova professione Sanitaria

A giovedi sera, passaparola 🦠

#chinesiologo

#cism #scienzemotorie #benessere #palestredellasalute #sanità #salute #live

# GRAZIE PER L'ATTENZIONE!



