

Attività Fisica Adattata per la Sclerosi Multipla

La ricerca scientifica ha confermato che l'esercizio fisico effettuato dalla persona disabile può migliorare la mobilità, la condizione fisica e psicologica.

Da questo nasce il **Progetto AFA** alizzato dalla **sezione AISM di Vicenza** in collaborazione con centri fitness del territorio Vicentino ed istruttori precedentemente formati, ai quali sono stati forniti strumenti utili a definire programmi di esercizi fisici e di allenamento per persone con Sclerosi Multipla.

-Che cos'è l'A.F.A.?

Le A.F.A. sono programmi di Attività Fisica Adattati per specifiche alterazioni dello stato di salute e per la prevenzione della disabilità.

Non è un'attività motoria di tipo riabilitativo-sanitario, tuttavia è rivolta a coloro che hanno una malattia invalidante e che si trovino in uno stato di ridotta mobilità (per questo motivo si chiama: "Adattata")

Non è un'attività individuale, ma di gruppo.

-A cosa serve?

Una serie di esercizi fisici ben definiti, eseguiti sotto la direzione di istruttori qualificati e con costanza, possono far recuperare tono alla muscolatura scheletrica, migliorare lo stato delle articolazioni, aumentare la resistenza alla fatica, ridurre il dolore osteo-articolare e migliorare, soprattutto, la qualità della vita.

-Perché farla?

Nelle malattie croniche la sedentarietà determina e accelera il processo di invalidità. L'A.F.A. (attività fisica adattata), per il duplice ruolo svolto nel combattere la sedentarietà e favorire la socializzazione, appare come un valido mezzo in grado, non solo di interrompere tale circolo vizioso, ma anche di crearne uno virtuoso.

L'AFA non è una attività riabilitativa ma di mantenimento e prevenzione.

Essa è finalizzata a facilitare l'acquisizione di stili di vita utili a mantenere la migliore autonomia e qualità di vita possibile.

Sezione Vicenza
Via Marangoni, 2
36027 Rosà (VI)
Tel 0424-582410
Fax 0424-858333
www.aism.it/vicenza
aismvicenza@aism.it

Nazionale
Via Operai, 40
16149 Genova
Tel 01027131
Fax 0102713205
www.aism.it
aism@aism.it

Sede Legale
Via Cavour 179
00184 Roma
C.C.P. 670000