



**HealthKlab**



Health Klab, il Klab della salute, nasce con l'obiettivo di creare e mantenere salute. Sotto questo marchio operano il Servizio di Prevenzione e Attività Fisica dell'**Istituto di Medicina dello Sport di Firenze** e **l'Area Tecnica Klab** in collaborazione con **l'Università di Firenze**. Un team di specialisti nelle diverse discipline della salute integra medicina, attività fisica e, se necessario, la terapia farmacologica. L'obiettivo è quello di **migliorare la qualità della vita anche in presenza di patologie** attraverso l'esercizio fisico e una sana alimentazione: i due pilastri dei programmi Health Klab.

## Un efficace strumento di cura e prevenzione

È scientificamente provato che la dieta senza un corretto e sistematico esercizio è scarsamente efficace e spesso dannosa. Così come il movimento non adeguatamente prescritto e monitorato può nuocere o risultare inutile nella prevenzione primaria e secondaria. Molte delle più diffuse alterazioni del metabolismo e dei fattori di rischio cardiovascolari (diabete, obesità, ipertensione), ma anche le limitazioni funzionali più frequenti nella popolazione adulta dei paesi industrializzati (mal di schiena), risentono positivamente dell'esercizio fisico controllato, con risultati comprovati dalla comunità scientifica da oltre un decennio.

I **Percorsi della Salute** sono stati elaborati dall'equipe di specialisti di Health Klab **per prevenire o contribuire a curare diabete, ipertensione, obesità e mal di schiena**. I quattro percorsi sono studiati per adattarsi alle esigenze individuali e prevedono una fase iniziale di valutazione specifica, **l'Health Check**, preliminare al lavoro degli specialisti. Dopo aver raccolto i dati utili a costruire il programma adatto, il percorso proseguirà sotto la guida di un istruttore specializzato che affiancherà il soggetto per tutta la durata dell'attività fisica. Alla fine saranno misurati i risultati raggiunti.



# HealthCheck



**L'Health Check è una visita medica specialistica** che devono eseguire coloro che desiderano accedere ai programmi Health Klub.

La visita viene **eseguita dall'equipe di medici dell'Istituto di Medicina dello Sport di Firenze**. Le informazioni raccolte costituiscono la base di valutazione per intraprendere qualsiasi attività all'interno di Klub in piena sicurezza e indirizzare all'attività fisica più adatta.

Se non sussistono controindicazioni **sarà rilasciato un certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica**, valido un anno e usufruibile anche per eventi e manifestazioni diverse nello stesso periodo.

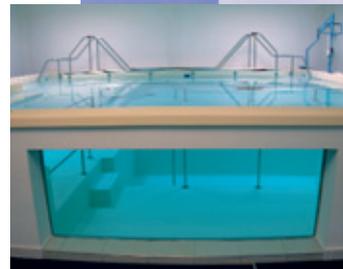
Health Check è:

- Raccolta delle informazioni sullo stato di salute del soggetto e su eventuali patologie familiari, sulla qualità delle attività lavorative e sportive svolte, su alcune abitudini (fumo, assunzione di integratori, alcool...) e sulla conoscenza dei danni derivanti dall'assunzione di sostanze doping
- Raccolta dei dati antropometrici (peso e altezza) e misurazione del visus
- Visita clinica con ascoltazione toracica e misurazione della P.A.
- Esame spirometrico, che ha lo scopo di misurare la capacità respiratoria vitale
- Elettrocardiogramma a riposo
- Elettrocardiogramma durante e dopo sforzo (step test allo scallino)
- Esame completo delle urine che dà utili indicazioni di funzionalità epatica, renale e metabolismo glicidico
- Determinazione ematica rapida di glucosio, colesterolo, trigliceridi
- Bioimpedenzometria

# Percorso diabete

Il diabete è una patologia cronica che si può tenere sotto controllo assumendosi la responsabilità della propria salute. Questo vuol dire seguire la terapia, tenere corretti comportamenti alimentari e praticare esercizio fisico. **L'esercizio fisico regolare, di lieve o moderata intensità, è particolarmente utile** poiché induce modifiche positive del metabolismo, del sistema cardiocircolatorio, delle funzioni ormonali e del sistema nervoso. Inoltre, determina una migliore utilizzazione del glucosio e consente di abbassare i livelli di grassi nel sangue.

- Visita specialistica cardiologica
- Valutazione della capacità aerobica
- Test isocinetico e di mobilità articolare
- Visita diabetologica
- Visita dietologica
- Protocollo attività fisica personalizzata con monitoraggio frequenza cardiaca in telemetria (durata 3 mesi)
- Valutazione funzionale e rapporto conclusivo



# Percorso dimagrimento

Una vita sedentaria e un regime alimentare ipercalorico causano un graduale peggioramento dello stato di efficienza dell'organismo e favoriscono l'obesità. Anche in questo caso modificare il proprio stile di vita e **imparare a gestire il peso corporeo** sono due passi importanti che condurranno a un progressivo miglioramento della salute del soggetto obeso. **Cambiare abitudini alimentari e praticare una regolare attività fisica** sono i due aspetti fondamentali della cura e della prevenzione dell'obesità.

- Visita specialistica cardiologica
- Valutazione della capacità aerobica
- Test isocinetico e di mobilità articolare
- Visita dietologica
- Protocollo attività fisica personalizzata in acqua o in palestra con monitoraggio frequenza cardiaca in telemetria (durata 3 mesi)
- 2 visite dietologiche di controllo
- Trattamenti estetici (massaggi)
- Visita dietologica finale
- Valutazione funzionale e rapporto conclusivo



# Percorso ipertensione

Anche l'ipertensione trae beneficio da un programma monitorato di attività fisica. L'ipertensione è un problema che affligge fino all'80% degli over 65 ma anche il 5% dei giovani sotto i 30 anni, e che minaccia la salute di cuore, arterie e reni aumentando le probabilità di infarto e ictus. **Un corretto stile di vita**, eventualmente affiancato da una terapia farmacologica, **influisce positivamente sull'ipertensione**, che può migliorare seguendo un programma di dimagrimento, di riduzione dello stress, smettendo di fumare, di bere alcolici e riducendo il consumo di sale.

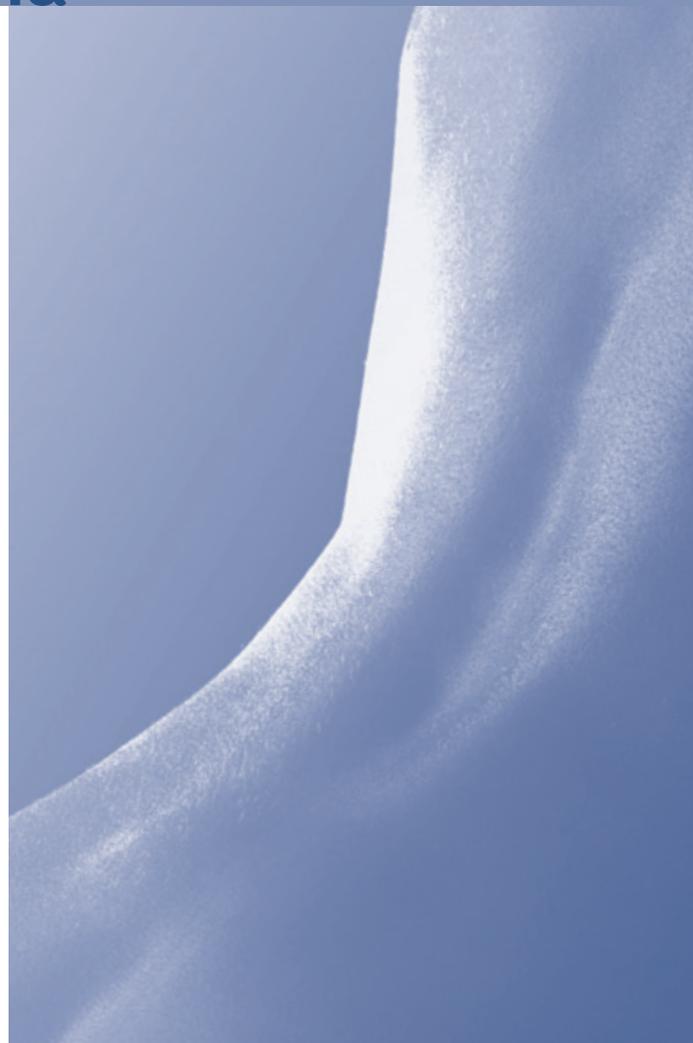
- Visita specialistica cardiologica
- Ecocardiocolordoppler
- Holter Pressorio delle 24 h
- Valutazione della capacità aerobica
- Test isocinetico e di mobilità articolare
- Visita dietologica
- Protocollo attività fisica personalizzata con monitoraggio frequenza cardiaca in telemetria (durata 3 mesi)
- Valutazione funzionale e rapporto conclusivo



# Percorso mal di schiena

Il mal di schiena è una delle limitazioni funzionali più diffuse tra la popolazione adulta. Le cause del mal di schiena possono essere numerose, tra le più comuni rientrano: i traumi, una postura scorretta, il sovrappeso e la lipotomia muscolare. **Mantenersi in forma con l'attività fisica è fondamentale per recuperare una migliore mobilità**, ridurre o eliminare il dolore, aumentare le proprie capacità di compiere degli sforzi, scaricare la tensione. L'esercizio regolare, infatti, rinforza i muscoli che governano i movimenti della colonna e li rende più forti ed elastici.

- Analisi posturale
- Visita specialistica fisiatrica
- Test isocinetico e di mobilità articolare
- Protocollo attività: ginnastica posturale fisioterapica (1 mese)
- n. 4 sedute di chiropratica o osteopatia (su indicazione del fisiatra)
- Protocollo attività fisica personalizzata (durata 2 mesi)
- Controllo posturale e valutazione di mobilità articolare conclusivi





# HealthKlab



tel. 055 333621



tel. 055 213514



tel. 055 7184300



ISTITUTO DI MEDICINA DELLO SPORT DI FIRENZE

*"dal 1950 al servizio dello sport"*

Tel. 055 332379



Tel. 055 3900130