



COMUNICATO STAMPA DEL 1° APRILE 2020

FACCIAMO MOVIMENTO INSIEME: IN UN VIDEO L'INVITO DELLE FISIOTERAPISTE DELLA RIABILITAZIONE ORTOPEDICA

Semplici esercizi per vivere i giorni dell'emergenza coronavirus in modo sano e mantenersi in forma

Dall'équipe di fisioterapiste della riabilitazione ortopedica del Morelli di Sondalo, divenuto ospedale covid 19 un'iniziativa rivolta a tutte le persone costrette in casa, anziani soprattutto, per invitarle a tenersi in movimento. Un modo per far sentire la loro presenza, seppure attraverso uno schermo, ma anche per aiutarle a superare l'emergenza, a vivere le giornate in modo sano, senza rinunciare al movimento, seppure all'interno di quattro mura, sul balcone o in giardino. Un video di 12 minuti ideato e prodotto da loro stesse, girato in una tiepida e assolata mattina di marzo sull'ampio terrazzo al sesto piano del quinto padiglione del Morelli, quello che ospita la Riabilitazione ortopedica, con una veduta spettacolare sulle montagne che circondano Sondalo. Nel video dal titolo "Io resto a casa: facciamo esercizio insieme" vengono mostrati e proposti esercizi semplici da eseguire quotidianamente utilizzando una sedia, due bottigliette di acqua e un manico di scopa: si parte con la camminata sul posto per scaldare i muscoli, si prosegue con mini squat, controllo posturale, movimenti per le braccia ed esercizi di respirazione.

«Vogliamo far sapere a tutte le persone, soprattutto anziane, che vogliamo e possiamo prenderci cura della loro mobilità - spiega **Fiorella Gualzetti**, medico, responsabile della Riabilitazione specialistica ortopedica -. Queste giornate da trascorrere all'interno delle proprie abitazioni possono essere riempite anche con il movimento, senza sforzarsi, facendo delle pause tra un esercizio e l'altro, spingendosi fino a dove l'età e le condizioni fisiche lo consentono. È importante mantenersi attivi, questo è il messaggio che abbiamo voluto lanciare con questo video».

Diffuso attraverso la pagina Facebook ufficiale dell'Azienda, in meno di un giorno ha superato le cinquemila visualizzazioni: obiettivo raggiunto per l'équipe della Riabilitazione ortopedica dell'Ospedale di Sondalo che, normalmente, segue i pazienti ricoverati e quelli dell'ambulatorio. Un servizio sospeso nell'emergenza coronavirus che i medici, **Fiorella Gualzetti**, **Federico Mariani** e **Miriam Cecini**, e le fisioterapiste, **Raffaella Rossi**, **Francesca De Paoli**, **Barbara Pozzi**, **Danila Contessa**, **Bruna Panella**, **Patrizia Gadola** ed **Emanuela Rossi**, continuano a svolgere attraverso il telefono e con videoconsulti riabilitativi. Chi avesse dei problemi alle articolazioni, mal di schiena o altri disturbi di questo genere può chiamare i seguenti numeri, 0342 808961-808504, da lunedì a venerdì, dalle 10 alle 12. Troverà operatrici qualificate in grado di fornire consigli utili. Per i videoconsulti con i medici fisiatristi si può scrivere a fiorella.gualzetti@asst-val.it.