



Tieniti in forma

I consigli di Clinica San Martino



Scopri i nostri consigli per mantenerti in forma nella terza età, ma ricorda sempre di consultare il tuo medico prima di iniziare qualsiasi nuova attività o cambiamento!

Attività Fisica Regolare



1. **Cammina ogni giorno:** 30 minuti di camminata a passo moderato per migliorare la circolazione e rafforzare il cuore. Consulta un fisiatra o un ortopedico per personalizzare il tuo programma di camminata, soprattutto se hai problemi articolari o muscolari.
2. **Attività aerobiche dolci:** nuoto o bicicletta, riducono lo stress sulle articolazioni e migliorano la salute cardiaca e la resistenza. Queste attività sono spesso raccomandate per chi soffre di dolori articolari o disturbi alla schiena.

Benessere Mentale

1. **Stimola la mente:** leggi, risolvi cruciverba o impara qualcosa di nuovo per mantenere la mente attiva.
2. **Socializza:** mantieni relazioni sociali attive e il benessere emotivo.
3. **Dormire a sufficienza:** cerca di dormire 7-8 ore per notte, con una routine regolare.



Salute della vista



1. **Controlli periodici:** effettua periodicamente una visita oculistica per monitorare la salute degli occhi e prevenire patologie.
2. **Protezione dal sole:** indossa occhiali da sole con filtri UV certificati per proteggere gli occhi dai danni causati dai raggi ultravioletti.
3. **Alimentazione:** segui una dieta ricca di antiossidanti (come vitamine A, C ed E) e acidi grassi omega-3 per mantenere una buona salute visiva.
4. **Regola l'uso di dispositivi digitali:** segui la regola del 20-20-20: ogni 20 minuti, fai una pausa di 20 secondi guardando qualcosa a 20 piedi (circa 6 metri) di distanza. Questo aiuta a ridurre l'affaticamento visivo dovuto all'uso prolungato di schermi.

Prevenzione e Controlli Medici

1. **Visite regolari:** programma controlli periodici con il medico per monitorare la pressione, il colesterolo e la glicemia.
2. **Screening:** partecipa ai programmi di screening per prevenire malattie come il cancro del colon e della prostata, malattie cardiache, malattie del fegato e dei reni.



Tieniti in forma, con il nostro *Fisioterapista, Dott. Serhiy D'Avino H.* Quattro esercizi da fare ogni giorno per migliorare la struttura muscolo scheletrica e stimolare le capacità motorie. Gli esercizi sono di carattere generale, personalizzabili in base alla situazione fisica e di salute di ogni persona.

Ricorda sempre di consultare il tuo medico prima di iniziare qualsiasi nuova attività o cambiamento!

EQUILIBRIO

Marcia sul posto, sollevando braccio e gamba opposti e cercando di rimanere il più immobili possibile con le spalle.



MOBILITÀ DI PIEDE E CAVIGLIA



Da posizione eretta, appoggia il peso corporeo prima sulle punte, poi sui talloni.
Puoi aiutarti a mantenere l'equilibrio con un bastone.

MOBILITÀ DI ANCA E BACINO

Da posizione seduta, fletti il ginocchio verso il petto. (*Immagine 1*)
Da posizione eretta, estendi indietro una gamba e porta il tuo peso in avanti. (*Immagine 2*)



immagine 1



immagine 2

MOBILITÀ DI COLLO, SPALLE E ALTO TORACE



Da posizione eretta, prima fai ruotare le spalle in senso antiorario, porta poi la testa indietro e in alto.

Clinica San Martino,
i nostri servizi per la tua salute.

Malgrate (LC)

Via Paradiso angolo Via Selvetta, 1 - 23864 Malgrate (LC)

tel: +39 0341 169 51 11

mail: info@clinciasanmartino.it

Dir. San. Dottor Gaetano Elli iscritto all'Ordine Provinciale dei Medici e Chirurghi di Como n° 04007

Scopri le altre sedi di Molteno (LC), Mese (SO) e Livigno (SO) sul sito web www.clinicasanmartino.it



Inquadra il QR code con la fotocamera e guarda il video con gli esercizi completi.