

STOP INFORTUNI: IL NUOVO PROGRAMMA DE LA SALETTE PER PREVENIRLI

Presso **Clinica La Salette** la prevenzione degli infortuni è una priorità assoluta. Abbiamo creato un programma chiamato **"STOP INFORTUNI"**. Riteniamo che quello della prevenzione sia un problema estremamente importante dato l'alto numero di giovani e non giovani che praticano attività sportiva intensa e che spesso non seguono un protocollo di esercizi specifici per la prevenzione.



Il programma **STOP INFORTUNI** prevede una prima visita con il **Dott. Melegati Primario Ortopedia Galeazzi Milano, specialista in riabilitazione e medico-na dello sport** che metterà a punto un programma esclusivo e personalizzato che prevedono una serie di sedute dove vengono eseguite diverse metodiche di esercizi di prevenzione in successione:

- Riscaldamento Dinamico
- Core Stability
- Attivazione neuromuscolare riflessa
- Propriocettiva
- Stretching passivo

Sedute che aiutano a prevenire l'insorgere di infortuni **NON** da contatto attraverso esercizi di flessibilità, di forza, di equilibrio. Sedute che aiutano a prevenire infortuni da contatto o da trauma e sedute che aiutano a prevenire infortuni da sovraccarico come tendinopatie o fratture da stress attraverso allenamento multimodale che comprende rinforzo, equilibrio, pliometria e corsa.

Presso **Clinica La Salette** è possibile poi eseguire sedute di crioterapia sistemica che ha effetti straordinari sullo sportivo. La **Criosuona** è indicata nello sport:

- Per i muscoli: recupero accelerato da lesioni muscolari e sindromi dolorose da affaticamento;
- Per i tendini: previene tendinopatie acute o da sovraccarico;
- Per le articolazioni: previene il sovraccarico dell'apparato locomotore;
- Favorisce l'allenamento della forza e della resistenza;
- Favorisce il recupero post-esercizio;
- Combatte l'infiammazione ai tessuti dovuta ad esercizio fisico estremo;
- Influenza positiva sul sistema nervoso;
- Miglioramento della qualità del sonno e dell'umore.

LA SALETTE

Via Salette, 2 - VERDERIO (LC)

☎ 039.9515548

info@cascinalasalette.it

www.cascinalasalette.it