



RETE ICTUS



ARCS
Azienda Regionale
di Coordinamento
per la Salute



FARE SPORT DOPO UN ICTUS

A.F.A (ATTIVITÀ FISICA ADATTATA) IN FVG

WWW.ARCS.FVG.IT

L'Attività Fisica Adattata (AFA) è un insieme di **esercizi pensati per migliorare la salute fisica e la qualità della vita di persone adulte o anziane che hanno difficoltà motorie o malattie croniche** stabilizzate, tra cui chi ha avuto un ictus. Si tratta di **attività non sanitaria**, cioè non è terapia medica, ma è coordinata e controllata dal Servizio Sanitario Regionale per essere sicura e adatta alle esigenze di chi partecipa.

Le palestre della salute

In Friuli Venezia Giulia la Regione ha creato una **rete di "Palestre della salute" e di strutture e associazioni che offrono percorsi di AFA.**

Questi percorsi si svolgono principalmente in gruppo, con esercizi fisici adatti alle capacità delle persone, sotto la guida di professionisti qualificati. L'obiettivo è aumentare il tono muscolare, migliorare i movimenti articolari, la resistenza alla fatica e favorire il benessere generale.



Chi ha avuto un ictus può parlare con il **proprio medico di medicina generale** o con uno specialista per valutare se l'AFA può essere utile dopo la riabilitazione medica. Il medico può segnalare la persona al **centro AFA del territorio**, dove viene fatta una valutazione motoria e si definisce il programma adatto.

L'AFA può aiutare a mantenere i risultati ottenuti con la riabilitazione, a sostenere un'attività fisica sicura e graduale e anche a favorire la socializzazione con altre persone. È un modo per continuare a prendersi cura di sé, restare attivi e promuovere uno stile di vita sano dopo l'ictus.



Se vuoi partecipare a corsi di AFA in Friuli Venezia Giulia, puoi chiedere informazioni al tuo medico oppure contattare i Centri di Coordinamento AFA presenti nei distretti sanitari della regione, che ti spiegano come accedere alle attività e quali sono i percorsi disponibili.