

Spiagge Serene 2024



REGIONE
LAZIO



ASL
ROMA 3



ASL
ROMA 4



ASL
ROMA 6



ASL
LATINA



ASL
VITERBO

**FISIOTERAPIA
E LOGOPEDIA**

CAMMINARE IN SPIAGGIA: COSA È IMPORTANTE SAPERE

Camminare sulla spiaggia implica importanti benefici fisici, ma occorre farlo nel modo corretto. Farlo ad inizio giornata è ancora più utile rispetto ad un altro orario per mantenersi in salute.

Questa attività offre diversi benefici per la salute:

- rinforza la muscolatura e quindi protegge le articolazioni;
- consente di eseguire alcuni esercizi cardio vascolari a basso impatto.

Meglio camminare sulla battigia o sulla sabbia morbida?

Camminare sulla sabbia soffice può essere più allenante rispetto al camminare sulla sabbia compatta

o su una superficie solida. Il camminare su una superficie morbida aumenta, giorno dopo giorno, la forza e la resistenza.

Per quanto riguarda il movimento, è bene ricordare che il piede deve toccare il terreno poggiando prima il tallone e poi la punta.

Le spalle devono essere bene aperte, ma rilassate, il busto eretto, i glutei e l'addome contratti.

GLI EFFETTI BENEFICI DELL'ACQUA

Chi soffre di problematiche articolari e muscolari potrebbe trarre beneficio dalla pratica del movimento in acqua.

L'acqua è un elemento con molteplici caratteristiche fisiche e chimiche che favoriscono il rilassamento

muscolare ed apportano benefici sul controllo del dolore e sulla rigidità articolare.

In acqua si crea un ambiente microgravitatorio in cui si ha una sensazione di leggerezza, che rende possibile un miglioramento del grado di mobilità ed anche un potenziamento muscolare, con ridotto rischio di sovraccarico delle articolazioni.

La pressione esercitata dall'acqua, inoltre, produce un "effetto massaggio", che determina un miglioramento della circolazione ed un beneficio al livello del sistema linfatico con conseguente drenaggio dei liquidi; inoltre l'immersione in acqua ed il mantenimento di una corretta postura, consentono un allenamento per l'equilibrio.



Quali sono i vantaggi del movimento in acqua?

- Rilassamento muscolare;
- sollievo dal dolore;
- mantenimento o miglioramento della mobilità articolare;
- miglioramento della circolazione arteriosa e linfatica;
- recupero della forza e dell'equilibrio.

La proprioccezione è il meccanismo che utilizza il corpo per capire dove si trova, in quale posizione e cosa deve fare per muoversi senza perdere l'equilibrio.

La sabbia rappresenta una superficie irregolare ed instabile che può essere sfruttata per fare un ottimo allenamento propriocettivo per prevenire infortuni o traumatismi.

È possibile eseguire esercizi di rinforzo muscolare, in particolare per piedi, caviglie e ginocchia anche stando seduti, come cercando di afferrare i gra-

nelli di sabbia con le dita dei piedi, o esercitando una pressione sulla sabbia con la pianta del piede, ottenendo così anche dei benefici sulla circolazione.

INFORMAZIONE LOGOPEDICA IN SPIAGGIA PER NEONATI E LATTANTI

•Se stai allattando il/la tuo/a bimbo/a, continua a farlo anche in spiaggia, oltre che per nutrirlo ed idratarlo, per consentire uno sviluppo ottimale delle funzioni orali (suzione, deglutizione, respirazione, masticazione e articolazione verbale fonatoria).

•Se hai introdotto alimenti da masticare nell'alimentazione del/la bambino/a, è utile proporli in sicurezza anche in spiaggia, per continuare l'allenamento dei muscoli masticatori.

•In spiaggia, dopo il sesto mese di vita, può essere l'occasione giusta per proporre l'acqua da un normale bicchiere, evitando l'utilizzo di tettarelle, bicchieri con beccuccio rigido e salvagocce.

•Lascia che il/la tuo/a bambino/a esplori l'ambiente con le manine e con la bocca, sempre in sicurezza, sotto la supervisione dei genitori, per favorire uno sviluppo ottimale della sensorialità.

