



**Gymnasium**  
FISIOTERAPIA | RIABILITAZIONE



Il Centro di Fisioterapia e Riabilitazione Gymnasium nasce nel 1976 e ha sede a Pordenone in via Filippo Turati.

È una struttura sanitaria privata a media complessità, che eroga prestazioni sanitarie riabilitative e fisioterapiche.

L'obiettivo della struttura è la riabilitazione sia di pazienti che hanno subito traumi o interventi chirurgici, che di pazienti con patologie croniche, attraverso trattamenti riabilitativi personalizzati e all'avanguardia.

Negli anni Gymnasium è diventato anche un centro di riferimento per la riabilitazione sportiva di atleti professionisti e non.

Il costante aggiornamento del personale, composto da laureati in Fisioterapia e in Scienze Motorie, garantisce alti standard d'intervento nelle prestazioni riabilitative erogate ai pazienti.

Il centro dispone di 5 ambulatori fisioterapici, in cui si praticano terapie manuali e strumentali, una palestra riabilitativa e due vasche specifiche per la riabilitazione in acqua. Questo permette di poter seguire il paziente nel suo percorso riabilitativo dalla fase acuta al completo recupero.

La struttura inoltre offre consulenze con diversi medici specialistici: fisiatra, ortopedico, pediatra e psicoterapeuta, assicurando un servizio più rapido e completo alle esigenze dei pazienti.

## TERAPIA MANUALE SECONDO KALTENBORN E MAITLAND

*La terapia manuale ortopedica (OMT= Orthopedic Manipulative Therapy) è un concetto per l'esame e il trattamento dei disturbi e delle disfunzioni dell'apparato locomotore.*

*Geoffrey Maitland e Freddy Kaltenborn sono i fisioterapisti ai quali dobbiamo i due concetti fondamentali della terapia manuale in fisioterapia.*

*L'applicazione della Terapia Manuale è basata su un esame approfondito del sistema neuro-muscolo-articolare che serve per definire la presenza di disfunzioni nel sistema articolare, muscolare e neurale.*

*L'obiettivo principale del trattamento è di ripristinare la funzione massimale e indolore del sistema neuro-muscolo-articolare in un equilibrio posturale.*



## MOBILIZZAZIONE

*La mobilizzazione passiva consiste nel muovere una o più articolazioni senza il reclutamento attivo del muscolo.*

*I principali effetti che produce sono: stimolare le cellule perisinoviali che secernono la sinovia, rilasciare parzialmente i muscoli ed elasticizzare alcuni tessuti, soprattutto di tipo connettivo (le cicatrici, i tendini), determinando un'irrorazione migliore nella struttura interessata.*

*Viene utilizzata per ridurre il dolore e per migliorare il ROM (range of movement; arco di movimento) adeguato all'obiettivo funzionale prefissato.*

*L'articolazione può essere mobilizzata secondo i movimenti funzionali possibili attivamente con l'obiettivo di restaurare una funzionalità che è stata persa totalmente o parzialmente; oppure può essere mobilizzata secondo i movimenti accessori, ovvero quei movimenti che l'articolazione può compiere anatomicamente ma che non è possibile fare attivamente.*



## TERAPIE MANUALI

### MANIPOLAZIONE DELLA FASCIA – METODO STECCO

*Tecnica di terapia manuale creata da Luigi Stecco, fisioterapista italiano, il quale ha elaborato un valido approccio nel trattamento delle disfunzioni e dei dolori a carico dell'apparato neuro-muscolo-scheletrico.*

*Il tessuto connettivo denso fasciale è una struttura senza soluzione di continuità che ricopre e penetra nei muscoli collegando fibre muscolari appartenenti a muscoli diversi ma che agiscono funzionalmente insieme nell'esecuzione di gesti motori. Fattori meccanici o chimici producono un inspessimento del tessuto fasciale che crea disequilibri articolari e posturali. La manipolazione di determinati punti del corpo (centri di coordinazione o centri di fusione) nei quali si concentra la tensione del tessuto fasciale permette di modificarne la consistenza e di restituire immediatamente alla Fascia la giusta elasticità e scorrevolezza.*

*Si utilizza nel trattamento di molti disordini muscoloscheletrici con ottimi risultati immediati*

### MASSAGGIO MANUALE SEGMENTARIO

*Il massaggio è una tecnica manuale eseguita su tessuti molli allo scopo di migliorare la circolazione sanguigna ed il trofismo dei tessuti, di favorire l'eliminazione delle scorie metaboliche e dei depositi di grasso corporeo e di restituire la mobilità compromessa da lesioni muscolari.*

*Si utilizza non solo in caso di lesioni traumatiche (quali ad esempio le contratture), ma anche per affezioni reumatiche, circolatorie o nervose.*

### POMPAGE

*Tecnica di terapia manuale che consiste in trazioni e rilasciamenti dolci. L'obiettivo è quello di contrastare la progressiva perdita di elasticità e della funzionalità della parte interessata e quindi l'addensamento del tessuto connettivo.*

*Il tessuto connettivo rappresenta infatti il 70% dei tessuti del nostro corpo e riveste una notevole importanza non solo perché divide, riveste, impregna e collega tessuti importanti come quello muscolare o nervoso, ma anche perché è elemento primario di sostegno e di nutrimento di molti tessuti.*

*Il Pompage è molto indicato nel trattamento delle cervicalgie e delle lombalgie ma è utilizzato anche nelle articolazioni periferiche (spalla, ginocchio, caviglia ecc...).*

### LINFODRENAGGIO MANUALE

*Il linfodrenaggio è una particolare tecnica di massaggio dolce che permette di eliminare gli accumuli di liquido linfatico dai tessuti. Un deficit funzionale del sistema drenante (linfatico), in seguito a lesioni o a interventi chirurgici, comporta l'accumulo di liquidi negli spazi intercellulari, con conseguente comparsa di gonfiori (edemi). Il linfodrenaggio manuale permette di convogliare questi fluidi in eccesso lungo i vasi linfatici verso le stazioni linfonodali favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso presenti nei tessuti.*

### RIEDUCAZIONE MC KENZIE

*E' un programma di valutazione e trattamento sviluppato da Robin McKenzie, particolarmente indicato in pazienti affetti da dolori al rachide di origine meccanica.*

*Gli obiettivi che tale tecnica si pone sono: la diminuzione della sintomatologia dolorosa, il ripristino della funzione e la rieducazione all'autonomia, attraverso l'applicazione di un programma di esercizi mirati.*

## TERAPIE MANUALI

PRESTAZIONI EROGATE

PRESTAZIONI EROGATE



## TERAPIE MANUALI



### KINESIO TAPING

*Il Kinesio Taping® Method è un metodo di trattamento, creato più di 30 anni fa in Giappone dal dott. Kenzo Kase, che si basa sull'utilizzo di un tape elastico, il Kinesio Tex® Gold™, con caratteristiche specifiche in termini di elasticità, tensione, ritorno elastico, peso, spessore e trama.*

*Questa metodica ha quattro principali effetti fisiologici:*

- *corregge la funzione muscolare (facilita o inibisce l'attivazione muscolare);*
- *aumenta la circolazione linfatica e sanguigna;*
- *riduce il dolore.*
- *migliora l'allineamento articolare*

*Il cerotto, che può essere indossato 24 ore al giorno per 3-5 giorni, è in grado di enfatizzare gli effetti del trattamento riabilitativo e di conservarlo efficacemente tra un trattamento e l'altro.*

*Attualmente il Kinesio Taping è utilizzato in Ospedali, Cliniche, Università, Società sportive professionistiche e non.*

### BENDAGGIO FUNZIONALE

*Il bendaggio funzionale è una tecnica di immobilizzazione introdotta in fisioterapia negli anni '60 da un gruppo di ricercatori americani.*

*L'obiettivo è quello di proteggere un'articolazione nella direzione di movimento dolorosa per proteggere delle strutture capsulo-legamentose.*

*Viene utilizzato in fase acuta, dopo un trauma, per avere un effetto compressivo; oppure in fase cronica per prevenire delle recidive.*

*Può essere indicato in seguito a un trauma distorsivo o una lussazione, dopo una lesione muscolare o una microfrattura, ma anche nel caso di edemi e gonfiori importanti. Non va bendato chi ha problemi dermatologici o allergie riconosciute al collante.*



### OSTEOPATIA

*L'Osteopatia è una medicina manuale basata su una visione olistica della persona.*

*Un attento esame della postura del paziente ed un'accurata valutazione della mobilità articolare consentono di individuare tensioni miofasciali, disequilibri posturali, blocchi articolari.*

*Utilizzando manovre dolci e indolori, l'Osteopatia ripristina il movimento normale ponendo così le basi per un corretto equilibrio posturale.*

*L'Osteopatia si divide in tre gruppi: Strutturale, Viscerale e Cranio Sacrale.*

*La prima si occupa dei disturbi dell'apparato muscolo scheletrico; la seconda interviene a livello degli organi interni trattando patologie quali gastriti, asma, allergie respiratorie, coliti, disturbi dell'apparato genitale femminile; infine la terza tratta disturbi quali cefalee mio tensive, emicranie, disturbi dell'apparato cranio mandibolare, nevralgie trigeminali, ecc.*

## TERAPIE MANUALI





## TECARTERAPIA

La **TECAR® TERAPIA** (marchio registrato della Unibell International srl) è una tecnologia innovativa che sfrutta il principio del condensatore al fine di stimolare i processi biologici, fisiologici, riparativi e antinfiammatori del nostro organismo.

Si basa sul passaggio, da un manipolo mobile a una piastra fissa, di radiofrequenze a bassa intensità. Queste radiofrequenze stimolano le cariche elettriche che, sotto forma di ioni, sono presenti nei tessuti dell'organismo creando un duplice effetto:

- maggior scambio di elettroliti e sostanze nutrizionali a livello cellulare, indispensabile per tutti i microprocessi riparativi, sia acuti che cronici;
- calore endogeno, cioè che si crea dall'interno dell'organismo, favorente l'afflusso di sangue anche nelle aree più profonde o fibrose.

In fase acuta è indicata nel trattamento di distorsioni articolari, di traumi muscolari e tendinei e di contusioni con l'obiettivo di ridurre il dolore e l'edema; in fase cronica è invece indicata nel trattamento dell'artrosi (ginocchio, anca, spalla, polso, colonna vertebrale) anche in presenza di protesi metalliche, nelle fibrosi profonde, nelle cicatrici da strappo muscolare o da intervento chirurgico e in presenza di osteoporosi.

## LASERTERAPIA

La laser terapia consiste nell'utilizzare, per scopo terapeutico nel settore della fisioterapia, gli effetti prodotti dall'energia elettromagnetica generata da due sorgenti di luce laser. (L.A.S.E.R. = Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation). Il flusso laser penetrando nei tessuti provoca: vasodilatazione e aumento del drenaggio linfatico. È indicata: nel trattamento delle Artralgie di varia natura sia reumatica che degenerativa



(epicondiliti, gonalgie con o senza versamento, miositi, poliartriti, sciatalgie, lombaggini), in traumatologia generale (distorsioni articolari, tendiniti, tenosinoviti croniche, stiramenti e strappi muscolari, borsiti, patologie da sovraccarico...), dopo interventi chirurgici e dopo rimozione di gessature o fasciature rigide.

## ULTRASUONI A MASSAGGIO E IN IMMERSIONE

È una terapia strumentale che utilizza, a scopo curativo, vibrazioni acustiche non udibili ad alta frequenza le quali, penetrando nei tessuti, determinano variazioni di pressione. Queste ultime provocano, a seconda del dosaggio e della durata dell'applicazione, un aumento della microcircolazione, della temperatura, una stimolazione chimica locale e una disgregazione dei legami cellulari delle strutture colpite. La terapia con ultrasuoni può essere somministrata con due modalità diverse: a contatto diretto, con testina mobile o fissa, e ad immersione.

Sono indicati nel trattamento di aderenze e cicatrici, in caso di calcificazioni, nelle tendiniti e nelle fasciti plantari.

## ELETTROSTIMOLAZIONE - COMPEX

L'elettrostimolazione è uno strumento fisioterapico che riproduce il processo attivato durante una contrazione muscolare volontaria in modo fisiologico e non invasivo. Attraverso l'utilizzo di correnti a impulsi bifasici si vanno a stimolare, applicando sulla cute degli elettrodi, i punti motori muscolari creando come risposta la contrazione del muscolo stesso. Si utilizza in fase pre-post operatoria per mantenere o migliorare il trofismo muscolare oppure per riattivare muscoli parzialmente o completamente denervati in seguito a trauma o lesione.



## TERAPIE STRUMENTALI



### CORRENTI DINAMICHE E TENS

Le TENS sono la tecnica di elettroterapia più utilizzata in fisioterapia, con finalità analgesico-antalgiche nella Terapia del Dolore. La sigla TENS è l'acronimo di 'Transcutaneous Electric Nervous Stimulation' (stimolazione elettrica transcutanea nervosa), in quanto la tecnica consiste nell'applicare sulla cute, per mezzo di placche elettroconduttive, dei particolari impulsi elettrici che eccitano solo le fibre nervose della sensibilità tattile situate proprio sotto la pelle. Gli impulsi nervosi così prodotti, attraverso i nervi sensoriali, risalgono verso il midollo spinale bloccando a questo livello "la porta di ingresso al dolore" (processo gate control); allo stesso tempo, questi impulsi TENS comandano al mesencefalo di produrre betaendorfina, cioè sostanze fisiologiche che hanno gli stessi effetti della morfina e in tal modo si completa l'azione analgesica.

Le TENS sono indicate nel trattamento di dolori localizzati (non da causa infettiva), dolori di tipo reumatico, osseo o nervoso: lombalgie, dorsalgie, sciatalgie, cervicalgie; distorsioni, lussazioni, contusioni, nevriti, emicranie; dolori post-chirurgici, post-partum, ecc..

### CORRENTI INTERFERENZIALI

Le correnti interferenziali sono correnti alternate di media frequenza che interagiscono nel punto in cui si incrociano; le correnti di media frequenza incontrano una minore resistenza cutanea e possono quindi penetrare più facilmente senza cedere energia a livello cutaneo e senza provocare sensazioni fastidiose. Indicazioni al trattamento: dolore cronico, dolore cervicale e lombare, causalgia dolore alla spalla.

### IONOFORESI

È una forma di elettroterapia analgesica nella quale si utilizza una corrente continua unidirezionale per trasportare all'interno dei tessuti delle sostanze medicamentose sfruttando la loro capacità di trasformarsi in ioni quando disciolte in soluzione acquosa. I vantaggi della somministrazione di farmaci con questa modalità sono: evitare la somministrazione per via sistemica (orale, intramuscolare, endovenosa), applicare il farmaco direttamente nella sede corporea interessata dalla patologia, permettere l'introduzione del solo principio attivo senza veicolanti (eccipienti), permettere agli ioni di legarsi a determinate proteine protoplasmatiche. La ionoforesi è indicata nel trattamento di patologie che interessano strutture superficiali e prive di abbondante rivestimento di tessuto muscolare ed adiposo. È efficace nelle patologie dei tessuti periarticolari e delle articolazioni non profonde (gomito, polso, mano, ginocchio, tibio-tarsica).

### PARAFFINOTERAPIA

La paraffinoterapia è una forma terapeutica di termoterapia. Di solito il bagno di paraffina viene applicato nel trattamento degli arti; la cera di paraffina viene sciolta e miscelata a paraffina liquida a una temperatura di 51,7/54,4°C in una vasca termoisolata controllata da un termostato. Svolge un'importante azione antiedemigena e, attraverso il riscaldamento dei tessuti, determina l'attenuazione della sintomatologia dolorosa e il rilassamento dei muscoli contratti. Indicata in caso di contratture causate da artrite reumatoide, bruciature e sclerodermia.

## TERAPIE STRUMENTALI



## RIEDUCAZIONE MOTORIA

### KINESITERAPIA SEGMENTARIA E GLOBALE

La kinesiterapia consiste in un insieme di tecniche di mobilizzazione che si prefiggono la riabilitazione e la rieducazione funzionale di singoli muscoli o gruppi muscolari o dell'intero organismo, attraverso l'attuazione di specifici movimenti. Le tecniche di kinesiterapia attiva includono esercizi di movimento liberi, esercizi guidati dal fisioterapista ed esercizi agli attrezzi su impianti fissi (ad es. pulley) o con attrezzi mobili (ad es. una palla). La kinesiterapia è indicata nel trattamento di malattie degenerative delle articolazioni (ad es. l'artrosi) e dei tendini, nella rieducazione post-trauma o post intervento chirurgico (protesi, ricostruzione legamenti ecc...) e dopo immobilizzazioni di arti con apparecchi gessati.

### RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE

La Rieducazione Posturale Globale è una tecnica riabilitativa volta al riequilibrio delle alterazioni delle tensioni muscolari e delle disfunzioni articolari del corpo umano. Il concetto su cui si fonda l'RPG è quello secondo il quale il nostro sistema muscoloscheletrico si organizza in catene muscolari; i muscoli non vengono considerati in modo isolato ma come una serie di unità funzionali che lavorano in maniera complementare. Il terapeuta, basandosi sul concetto di globalità, agisce lentamente e progressivamente sugli accorciamenti muscolari attraverso specifiche posture mantenute attivamente con l'obiettivo di: ottenere un riequilibrio della globalità delle fasce muscolari, far acquisire al paziente posture corrette e migliorare la propria coscienza corporea.

### GINNASTICA ANTALGICA

La ginnastica antalgica è una ginnastica dolce, lenta e di graduale intensità durante la quale la persona deve imparare a percepire ciò che avviene sul suo corpo in posizione seduta, prona, supina e in piedi mentre esegue movimenti che considerano ogni parte del corpo. La ginnastica antalgica ha lo scopo di ridurre il dolore con movimenti adatti a ridare elasticità alle strutture capsulo-legamentose e tono ai muscoli ipovalidi. Vengono inoltre introdotti esercizi di stiramento e di allungamento e viene insegnato ad assumere con facilità le posizioni corrette in modo da arrivare ad un automatismo del movimento e della posizione.



### IDROKINESI TERAPIA

L'idrokinesiterapia - o riabilitazione in acqua - è una speciale terapia che sfrutta il movimento in acqua. Sfruttando la spinta idrostatica e il massaggio che l'acqua esercita sui tessuti si possono ottenere un miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica, l'aumento dell'escursione articolare e la riduzione del dolore.

L'acqua è un elemento che facilita non solo il movimento ma anche la consapevolezza di sé, attraverso il continuo legame tra percezione e risposte motorie.

Le principali patologie trattate in acqua sono: traumi distorsivi della caviglia e del ginocchio, esiti di fratture, esiti di interventi chirurgici a carico di ginocchio, spalla, anca (protesi), colonna vertebrale, ernie discali, lombalgie e cervicalgie, linfedemi, disturbi circolatori, artrosi, patologie neurologiche, osteoporosi.

Il Centro di Riabilitazione Gymnasium Water Age di Cordenons è dotato di due vasche realizzate appositamente per l'attività rieducativa in acqua: caratteristiche della vasca con profondità diverse, temperatura dell'acqua tra 32-33°C, attrezzature specifiche ed esperti idrokinesiterapisti permettono di ottenere i migliori risultati terapeutici.

Per il servizio di idrokinesiterapia, il Centro di Fisioterapia e Riabilitazione Gymnasium S.r.l. si avvale della collaborazione della struttura sanitaria privata Gymnasium Idro S.r.l. (Autorizzazione Sanitaria 45840/DP del 20.08.2003 e 1852/DP del 13.01.2005) sito in via Nogaredo 80 a Cordenons (PN).

## RIEDUCAZIONE MOTORIA



Il Centro di Fisioterapia e Riabilitazione Gymnasium svolge la sua attività dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 20.00

Il servizio di segreteria è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 13.30 alle 17.00; il mercoledì sera è in funzione fino alle 19.30

Sede via Turati tel. 0434 363993 Fax 0434 551477  
e-mail: [fisio@gymnasiumpiscine.it](mailto:fisio@gymnasiumpiscine.it)  
Sede via Nogaredo tel. 0434 542283

Il Centro di Fisioterapia e Riabilitazione Gymnasium ha sede in via Turati n.2, a poca distanza dal centro di Pordenone, tra l'Ospedale Civile Santa Maria degli Angeli e il Palazzetto dello Sport.

Il Centro di Idrokinesiterapia Gymnasium Water Age ha sede in via Nogaredo 80 a Cordenons

## STAFF

### DIRETTORE SANITARIO

*Dott. Gian Angelo Bartoli*

### COORDINATORE FISIOTERAPIA

*Michele Terragnoli Ft, CKTI*

### LAUREATI IN FISIOTERAPIA

*Francesca Scandiuzzi*

*Elisabetta Stenaj*

*Gabriele Venuto*

### OSTEOPATA

*Marina Bortolin*

### LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE

*Katrin Bremer*

*Donatello Ruggiero*

*Marina Bortolin*

*Annamaria Juliani*

*Annalisa Scaranzin*

*Elisabetta Gini*

*Luca Daneluzzi*

### MEDICI SPECIALISTI

Fisiatra

*Dott. Renato Villaminar*

Ortopedico

*Dott. Guido Cavatore*

Pediatra

*Dott.ssa Tania Gerarduzzi*

Psicologa, psicoterapeuta

*Dott.ssa Eva Unfer*

Pediatra - Fisiatra

*Dott.ssa Monica Cazzagon*

### SEGRETERIA

*Franca Corriga*

*Antonella Rosalen*

*Francesca Morganti*

*Valentina Martin*

*Paola Gasparetti*



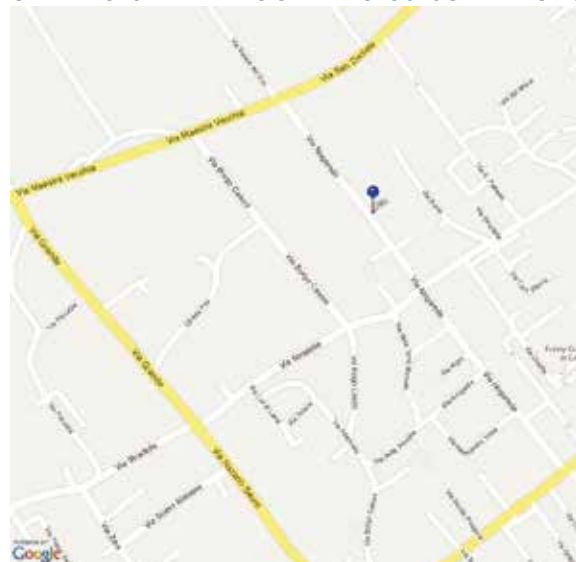
Il Centro di Fisioterapia e Riabilitazione Gymnasium ha sede in via Turati n.2, a poca distanza dal centro di Pordenone, tra l'Ospedale Civile Santa Maria degli Angeli e il Palazzetto dello Sport.

Il Centro di Idrokinesiterapia Gymnasium Water Age ha sede in via Nogaredo 80 a Cordenons.

GYMNASIUM VIA TURATI 2 PORDENONE



GYMNASIUM VIA NOGAREDO 80 CORDENONS



**Gymnasium**  
CENTRO DI FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE

GYMNASIUM SRL  
Via Turati, 2 - 33170 PORDENONE  
T. 0434 363993 F. 0434 551477 [fisio@gymnasiumpiscine.it](mailto:fisio@gymnasiumpiscine.it)