



**BLUE CLINIC**

CENTRO DI RIABILITAZIONE  
FISICOMOTORIA  
E MEDICINA DELLO SPORT

## **PROGETTO: BLUE FOR YOU - MEDICAL FITNESS**

**Responsabile del progetto:** Dott. Serni Giovanni Direttore Sanitario Blue Clinic srl

**Figure professionali coinvolte alla definizione del progetto:** medico medicina dello sport; Cardiologo, fisioterapista; laureato scienze motorie; psicologa, nutrizionista e infermiere professionale.

### **Riferimenti normativi**

- a. Regione toscana : L.r. 35/2004; L.r. 51/2009 e Regolamento di attuazione n. 61/2010; L.r. 9/2007; L.r. 5/2014; d.g.r.t. n. 595 del 30/05/2005; d.g.r.t 49/2008, d.g.r.t. 800/2008; d.g.r.t. 677/2015
- b. Piano nazionale per la promozione dell'attività motoria del 26 settembre 2012;
- c. Decreto P.C.P.M del 13 dicembre 2009;
- d. Decreto P.C.P.M. 4 maggio 2007 (rendere facili le scelte salutari );
- e. Piano nazionale della prevenzione 2010-2012

**BLUE CLINIC srl**

Dir. San. Dott. Giovanni Serni

pag. 1 Via G. Giusiani, 4 - 50012 Bagno a Ripoli (FI) - Tel. 055 6510678 - 055 6510696 - Fax 055 6511592 - info@blueclinic.it

Capitale sociale € 12.000,00 - Aut. San. n. 36292 del 13/09/2006 - Partita IVA 05586090481



**BLUE CLINIC**

CENTRO DI RIABILITAZIONE  
FISICOMOTORIA  
E MEDICINA DELLO SPORT

## **PROGETTO: BLUE FOR YOU - MEDICAL FITNESS**

### **Premessa**

Già dal 29 ottobre 2009 Blue Clinic ha attivato delle attività collegate ai progetti regionali di "guadagnare salute".

Il progetto pilota nasce nel 2009; alla fine dell'anno aveva coinvolto 57 soggetti.

Alla fine del 2010 gli utenti "for You" erano 98, la qualità delle attività ed i risultati evidenziati nei diversi ambiti hanno contribuito ad aumentare la richiesta da parte di soggetti di tutte le età.

I soggetti affetti da patologie croniche, stabilizzate negli esiti, hanno riscontrato ottimi risultati sui valori del sangue, riuscendo in molti casi a ridurre la terapia farmacologica.

Il ns. Centro è diventato un punto di riferimento per le patologie metaboliche quali: Sindrome Metabolica, Diabete, Obesità. Alcuni soggetti provengono da province diverse, l'ultimo iscritto risiede nella provincia di Pisa, affetto da Obesità grave, nel primo mese ha ridotto di 15 Kg. il peso corporeo.

Uno dei nostri primi clienti, affetto da Obesità, in due anni ha ridotto il peso di 30 Kg. il peso corporeo; a giugno del 2014 si è classificato primo in Italia allo World Tour Biathle di Tirrenia.

Alla fine del 2014 sono 188 i soggetti che frequentano la ns. Struttura.

**BLUE CLINIC srl**

Dir. San. Dott. Giovanni Serni

pag. Via G. Giusiani, 4 - 50012 Bagno a Ripoli (FI) - Tel. 055 6510678 - 055 6510696 - Fax 055 6511592 - info@blueclinic.it

Capitale sociale € 12.000,00 - Aut. San. n. 36292 del 13/09/2006 - Partita IVA 05586090481





**BLUE CLINIC**

CENTRO DI RIABILITAZIONE  
FISICOMOTORIA  
E MEDICINA DELLO SPORT

## **PROGETTO: BLUE FOR YOU - MEDICAL FITNESS**

### **Obiettivo del progetto:**

La realizzazione presso il centro di riabilitazione e medicina dello sport di Blue Clinic di uno centro di attività di Medical-fitness: che tradotto letteralmente possiamo definire **"allenamento fisico di tipo medicale"**, cioè un'attività fisica programmatica che abbia come scopo la salute e la cura della persona. Ad esso sottende un concetto molto strutturato che va aldilà del semplice fare muscoli o perdere peso.

L'idea originale di **Medical Fitness** trova le sue radici negli USA più di dieci anni fa e si diffonde successivamente anche in Europa. Esso veniva concepito come l'esercizio fisico svolto non presso una normale palestra, ma all'interno di una struttura sanitaria, condotto da personale sanitario altamente qualificato e con una preparazione specifica in questo ambito, allo scopo di consolidare e mantenere nel lungo termine i risultati ottenuti con trattamenti rieducativi individuali.

Purtroppo questo concetto è stato commercializzato dai fautori del fitness e dai grandi network delle palestre non di impronta sanitaria per far fronte ad un momento di stasi della richiesta con l'intento di diversificare l'offerta e di incentivare il mercato, facendogli purtroppo perdere la sua vera natura di strumento con scopi di cura.

**BLUE CLINIC srl**

Dir. San. Dott. Giovanni Serni

pag. 3 Via G. Giusiani, 4 - 50012 Bagno a Ripoli (FI) - Tel. 055 6510678 - 055 6510696 - Fax 055 6511592 - info@blueclinic.it

Capitale sociale € 12.000,00 - Aut. San. n. 36292 del 13/09/2006 - Partita IVA 05586090481



**BLUE CLINIC**

CENTRO DI RIABILITAZIONE  
FISICOMOTORIA  
E MEDICINA DELLO SPORT

## **PROGETTO: BLUE FOR YOU - MEDICAL FITNESS**

Per questo è nata in noi l'esigenza di creare un'attività di fitness medico all'interno di una struttura sanitaria poliambulatoriale di riabilitazione e medicina dello sport, di proporre a differenza delle "palestre" qualcosa di più dell'esercizio fisico volto al culto dell'immagine e della cura del proprio aspetto fisico e spostarsi sempre più su aspetti legati all'attività fisica e motoria assistita. Vogliamo impegnarci e lavorare per far maturare nelle persone che il movimento e l'attività fisica e sportiva sono un fattore di salute

La sedentarietà, cioè l'inattività fisica, è riconosciuta come fattore di rischio, alla pari del fumo di sigaretta, dell'ipertensione e di un livello elevato di colesterolo. Questo significa che l'esercizio fisico oltre ad essere importante per prevenire le malattie e per migliorare lo stile di vita è anche indispensabile come indirizzo terapeutico. **Ciò significa che l'attività fisica-sportiva deve essere prescritta dal medico di medicina dello sport e quindi somministrata dalle altre figure professionali interessate, attraverso regole ben precise, in modo da poter favorire l'azione preventiva e non solo.** Al fine di esplicitare meglio questo concetto, è bene ricordare che la maggior parte delle persone, pur essendo informate sull'importanza dell'attività fisica e sportiva, continua a pensare che il movimento possa dare risultati solo se l'intensità e la durata dell'esercizio fisico raggiungano volumi elevati, portando il praticante all'estremo delle proprie capacità

**BLUE CLINIC srl**

Dir. San. Dott. Giovanni Serni

pag. 4 Via G. Giusiani, 4 - 50012 Bagno a Ripoli (FI) - Tel. 055 6510678 - 055 6510696 - Fax 055 6511592 - info@blueclinic.it

Capitale sociale € 12.000,00 - Aut. San. n. 36292 del 13/09/2006 - Partita IVA 05586090481





**BLUE CLINIC**

CENTRO DI RIABILITAZIONE  
FISICOMOTORIA  
E MEDICINA DELLO SPORT

## **PROGETTO: BLUE FOR YOU - MEDICAL FITNESS**

Chi come noi lavora in ambito rieducativo sa bene che il prendersi cura della persona si pone come imperativi tre concetti: prevenire l'instaurarsi della patologia, curare la patologia ove instaurata limitandone anche gli effetti secondari, ridurre al minimo il rischio di ricaduta.

In più dai pazienti stessi arriva l'esplicita richiesta di "svezzarli" con un certo grado di sicurezza ai normali movimenti e di ritrovare un loro stato di forma psico-emotivo, il tutto nell'ambito di una condizione "protetta" dove la garanzia è proprio data dalle competenze dei professionisti che se ne occupano in prima persona.

Tutto ciò si esplicita attraverso la scelta di obiettivi individuali ed un approccio su misura all'attività fisica: i professionisti che cooperano nel progetto, medici, fisioterapisti e laureati in scienze motorie, **a seguito di un'attenta valutazione delle premesse e delle esigenze individuali, costruiscono un programma specifico, volto a favorire la cura di sé attraverso il fitness.** Un servizio esclusivo accompagnato da un controllo costante del lavoro svolto, favorito dallo stretto rapporto che si viene a creare tra cliente e terapeuta/trainer. Un'esperienza che più che fitness si potrebbe chiamare **"allenamento per la salute"**, un modo per approcciarsi all'attività fisica in maniera seria e consapevole.

**BLUE CLINIC srl**

Dir. San. Dott. Giovanni Serni

pag. 5 Via G. Giusiani, 4 - 50012 Bagno a Ripoli (FI) - Tel. 055 6510678 - 055 6510696 - Fax 055 6511592 - info@blueclinic.it

Capitale sociale € 12.000,00 - Aut. San. n. 36292 del 13/09/2006 - Partita IVA 05586090481



**BLUE CLINIC**

CENTRO DI RIABILITAZIONE  
FISICOMOTORIA  
E MEDICINA DELLO SPORT

## **PROGETTO: BLUE FOR YOU - MEDICAL FITNESS**

### **1 A Chi si rivolge Blue For you-Medical Fitness,**

- a. A persone che vogliono mantenersi in forma e in salute in maniera preventiva scegliendo un programma adeguato e senza rischi;
- b. A persone con esiti di traumi o di interventi chirurgici con successiva riabilitazione che dopo il trattamento eseguito da fisioterapisti, possono avere una continuità di percorso stabilizzando il risultato acquisito e non incorrere in recidive;
- c. Tutti i soggetti che presentano: **sindrome metabolica** (elevata quantità di tessuto adiposo addominale, una circonferenza superiore agli 82 cm nella donna, e 94 cm nell'uomo), **Iperensione, Diabete** di tipo 1 o 2, **Ipercolesterolemia, Obesità, Osteopenia, Osteoporosi, Cardiopatie, Portatori di protesi, Deficit motori.....**( aggiungere .... )

Di recente anche la depressione è stata riconosciuta come una patologia complessa e multifattoriale, caratterizzata da sensazioni negative quali tristezza, rallentamento mentale, perdita d'interesse e di concentrazione.

La terapia comune per affrontare la depressione è la cura farmacologica associata alle sedute psicoterapeutiche, ma di recente diversi studi hanno dimostrato quanto sia importante l'attività motoria per prevenire e ridurre la depressione.

**Il Medical Fitness favorisce il raggiungimento di un buono stato di salute, benessere ed efficienza fisica, migliorando la qualità della vita della persona.**

BLUE CLINIC srl

Dir. San. Dott. Giovanni Serni

pag. 6 Via G. Giusiani, 4 - 50012 Bagno a Ripoli (FI) - Tel. 055 6510678 - 055 6510696 - Fax 055 6511592 - info@blueclinic.it

Capitale sociale € 12.000,00 - Aut. San. n. 36292 del 13/09/2006 - Partita IVA 05586090481





**BLUE CLINIC**

CENTRO DI RIABILITAZIONE  
FISICOMOTORIA  
E MEDICINA DELLO SPORT

## **PROGETTO: BLUE FOR YOU - MEDICAL FITNESS**

### **Il modello organizzativo di Blue for-you medical fitness:**

#### **Elaborazione di programmi personalizzati:**

BLUE FOR YOU -Medical Fitness offre un servizio altamente specializzato e qualificato, che si basa sull'analisi della condizione generale della persona, sull'ascolto dei suoi problemi specifici e sulla valutazione del suo grado di fitness, costruendo un programma esclusivo che tenga conto delle esigenze e degli obiettivi individuali.

Il programma individualizzato viene definito dopo un'accurata valutazione della composizione corporea attraverso strumenti tecnici e un'accurata anamnesi di salute effettuata dal medico specialista medicina dello sport, dello stato di salute del cliente.

#### **Le prestazioni di blue for you medical fitness**

- Calo ponderale in massa grassa
- Riduzione centimetrica **addome, gambe, fianchi e glutei**
- Cura della sindrome metabolica (ipertensione, diabete o insulino resistenza, ipercolesterolemia, obesità)
- Tonificazione muscolare
- Aumento della massa muscolare e metabolica
- Post-Fisioterapia riabilitativa
- Miglioramento **circolatorio veno-linfatico**
- Prevenzione osteoporosi/osteopenia/fratture nella terza età
- Mantenimento del giusto peso corporeo anche in menopausa

BLUE CLINIC srl

Dir. San. Dott. Giovanni Serni

pag. 7 Via G. Giusiani, 4 - 50012 Bagno a Ripoli (FI) - Tel. 055 6510678 - 055 6510696 - Fax 055 6511592 - info@blueclinic.it

Capitale sociale € 12.000,00 - Aut. San. n. 36292 del 13/09/2006 - Partita IVA 05586090481



**BLUE CLINIC**

CENTRO DI RIABILITAZIONE  
FISICOMOTORIA  
E MEDICINA DELLO SPORT

## **PROGETTO: BLUE FOR YOU - MEDICAL FITNESS**

- Allenamento funzionale
- Riequilibrio posturale
- Psico-educazione alimentare
- Educazione alimentare
- Preparazione al parto
- Acquaticità /psicomotricità

### **Controllo costante**

L'elaborazione del progetto è il punto di partenza per restituire alla persona salute e benessere psicofisico attraverso il fitness, grazie ad un programma studiato su misura e seguito passo dopo passo dai professionisti che sostengono il cliente: il loro compito, oltre all'attenzione durante ogni singolo esercizio, è quella di fornire stimoli adeguati ed allenanti, motivando con positività chi esegue il programma di allenamento.

**BLUE CLINIC srl**

Dir. San. Dott. Giovanni Serni

pag. 8 Via G. Giusiani, 4 - 50012 Bagno a Ripoli (FI) - Tel. 055 6510678 - 055 6510696 - Fax 055 6511592 - info@blueclinic.it

Capitale sociale € 12.000,00 - Aut. San. n. 36292 del 13/09/2006 - Partita IVA 05586090481





**BLUE CLINIC**

CENTRO DI RIABILITAZIONE  
FISICOMOTORIA  
E MEDICINA DELLO SPORT

## **PROGETTO: BLUE FOR YOU - MEDICAL FITNESS**

### **Personale impegnato**

Medico Specialista in Medicina dello Sport

Medico Cardiologo

Psicologo

Nutrizionista

Fisioterapista

Laureato in scienze motorie

Nel nostro progetto oltre alle figure professionali come il medico di medicina dello sport e il fisioterapista, proprie delle professioni sanitarie, abbiamo introdotto un'altra figura, non propriamente sanitaria, come quella del laureato in scienze motorie, che costituisce un'ulteriore passaggio nella scala degli interventi dei piani individualizzati, costituendo una sorta di *continuum* rispetto all'intervento delle altre figure professionali implicate nel progetto. Nel nostro progetto l'attività del laureato in scienze motorie è svolta all'interno di una struttura organizzata. Infatti la collocazione all'interno di una struttura sanitaria organizzata sotto la responsabilità del Direttore Sanitario, consente la maggior tutela possibile dal punto di vista medico-legale. Inoltre le competenze acquisite dal laureato in scienze motorie, nella sua formazione di laurea ( d.m. 16 marzo 2006 ) come " test di valutazione" dell'esercizio fisico post riabilitativo, in termini di modalità, protocolli, misurazioni fisiologiche e risultati attesi, specifici per

**BLUE CLINIC srl**

Dir. San. Dott. Giovanni Serni

pag. 9 Via G. Giusiani, 4 - 50012 Bagno a Ripoli (FI) - Tel. 055 6510678 - 055 6510696 - Fax 055 6511592 - info@blueclinic.it

Capitale sociale € 12.000,00 - Aut. San. n. 36292 del 13/09/2006 - Partita IVA 05586090481



**BLUE CLINIC**

CENTRO DI RIABILITAZIONE  
FISICOMOTORIA  
E MEDICINA DELLO SPORT

## **PROGETTO: BLUE FOR YOU - MEDICAL FITNESS**

differenti popolazioni, inclusi soggetti con patologie cardiovascolari, polmonari, metaboliche e di altra natura in fase stabilizzata dal punto di vista clinico e riabilitativo, i bambini e gli anziani; le modificazioni funzionali e le controindicazioni assolute e relative ai test di esercizio, il riconoscimento di soggetti che necessitano della supervisione sanitaria durante test di esercizio sotto massimale nonché di soggetti che richiedono una valutazione sanitaria prima di impegnarsi in un programma motorio ..... " formazione in parte simile a quella della laurea triennale sanitaria in riabilitazione

### **3 L'Ambiente i locali che costituiscono blue for-you medical-fitness**

Altra scelta fondamentale è quella di offrire al cliente uno spazio a misura d'uomo con la presenza di un numero limitato di persone, a differenza delle palestre, che possano in tutta tranquillità trarre il miglior beneficio dal programma svolto.

**BLUE CLINIC srl**

Dir. San. Dott. Giovanni Serni

pag. 10 Via G. Giusiani, 4 - 50012 Bagno a Ripoli (FI) - Tel. 055 6510678 - 055 6510696 - Fax 055 6511592 - info@blueclinic.it

Capitale sociale € 12.000,00 - Aut. San. n. 36292 del 13/09/2006 - Partita IVA 05586090481





**BLUE CLINIC**

CENTRO DI RIABILITAZIONE  
FISICOMOTORIA  
E MEDICINA DELLO SPORT

## **PROGETTO: BLUE FOR YOU - MEDICAL FITNESS**

### **Descrizione dei locali**

Ambienti separati dalla fisioterapia:

- Palestra attrezzata
- Palestra per corsi
- Piscina
- Camminamento Vascolare
- Idromassaggio
- Palestra per Funzionale
- Campo esterno per attività fisico motoria

Approvato dalla Direzione in data 05/05/2015 su proposta del Direttore Sanitario (art. 4 D.pcpr 61/2010)

Allegato alla Carta dei Servizi

**BLUE CLINIC srl**

Dir. San. Dott. Giovanni Serni

pag. 13 Via G. Giusiani, 4 - 50012 Bagno a Ripoli (FI) - Tel. 055 6510678 - 055 6510696 - Fax 055 6511592 - info@blueclinic.it

Capitale sociale € 12.000,00 - Aut. San. n. 36292 del 13/09/2006 - Partita IVA 05586090481