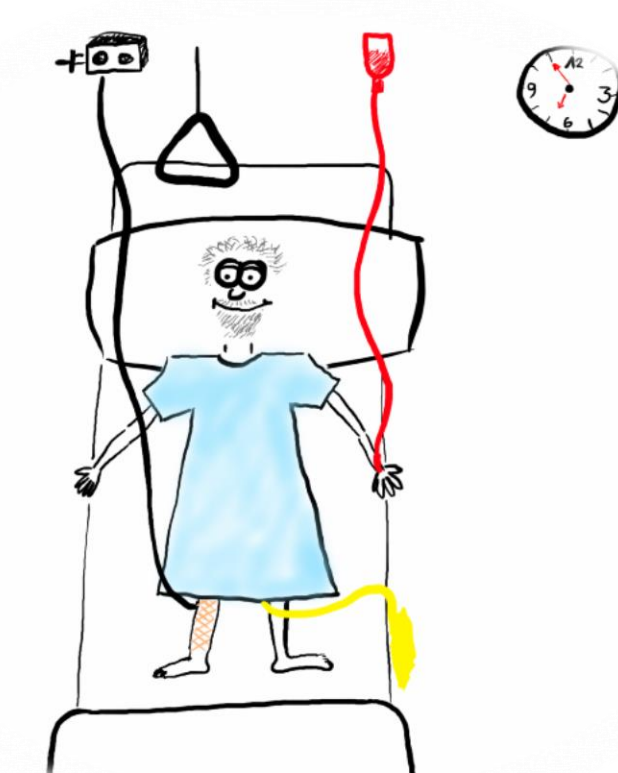


Porta l'attività motoria in ospedale!



Nella vita di tutti i giorni facciamo spesso attività motoria senza nemmeno pensarci

Durante il ricovero in ospedale passiamo gran parte del tempo a letto

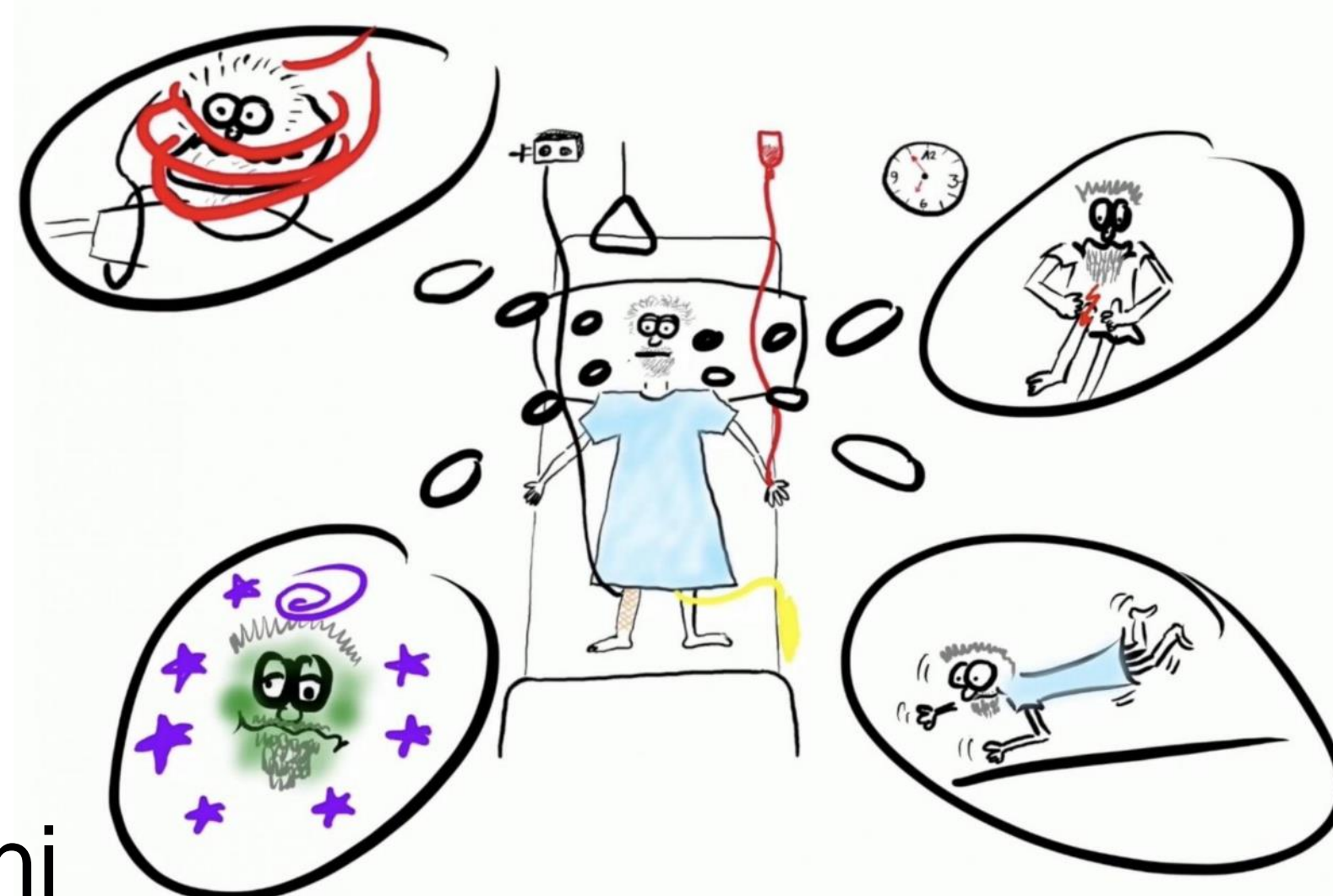


10'000 

< 1'000 

Cosa ci impedisce di alzarci?

Cateteri

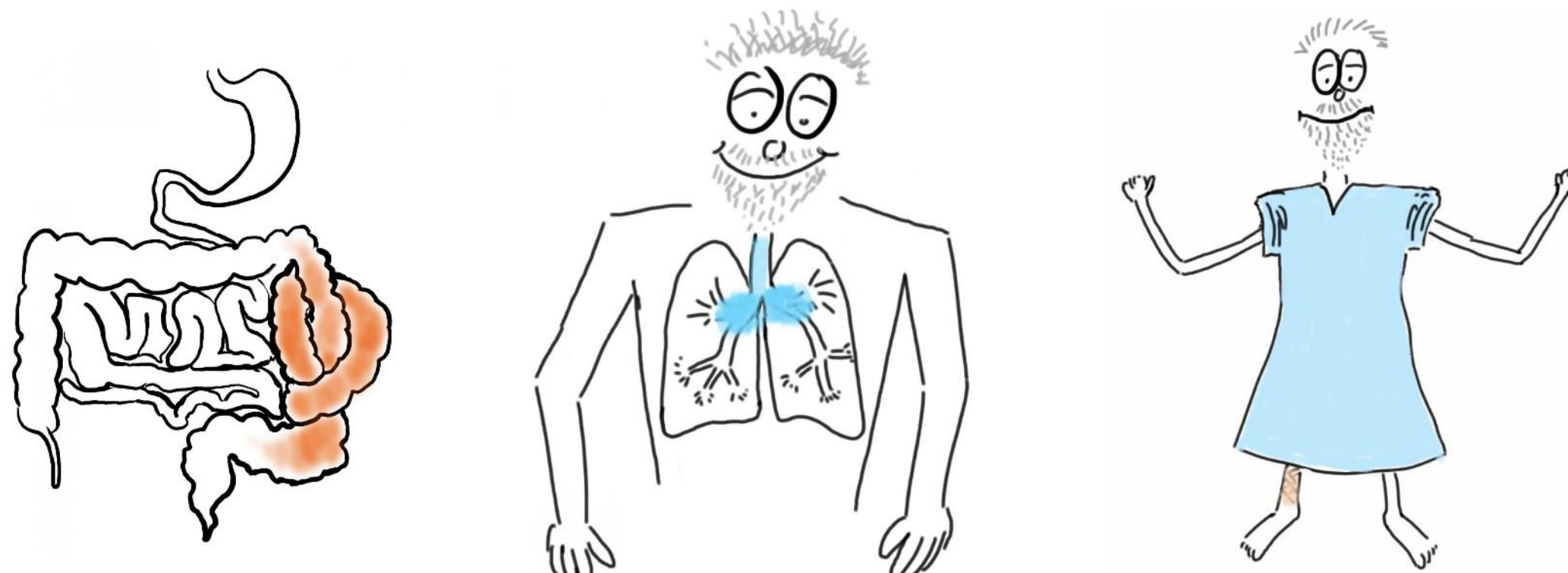


Dolore

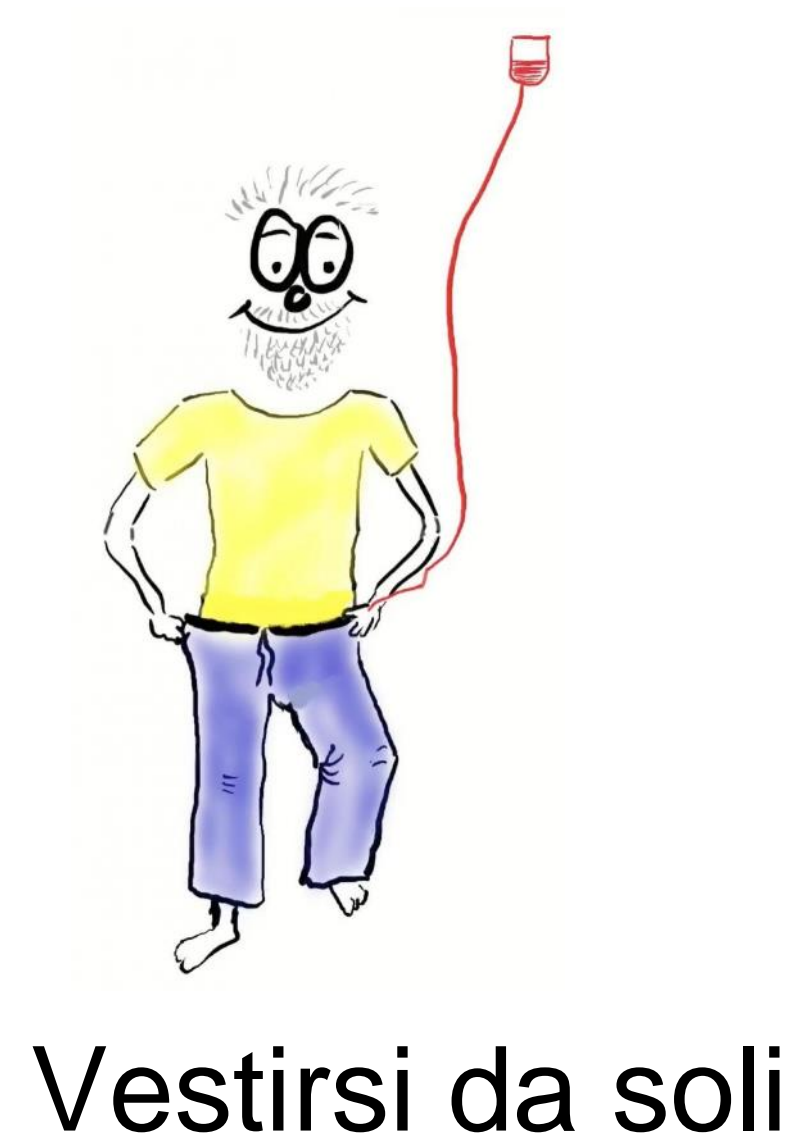
Vertigini

Paura di cadere

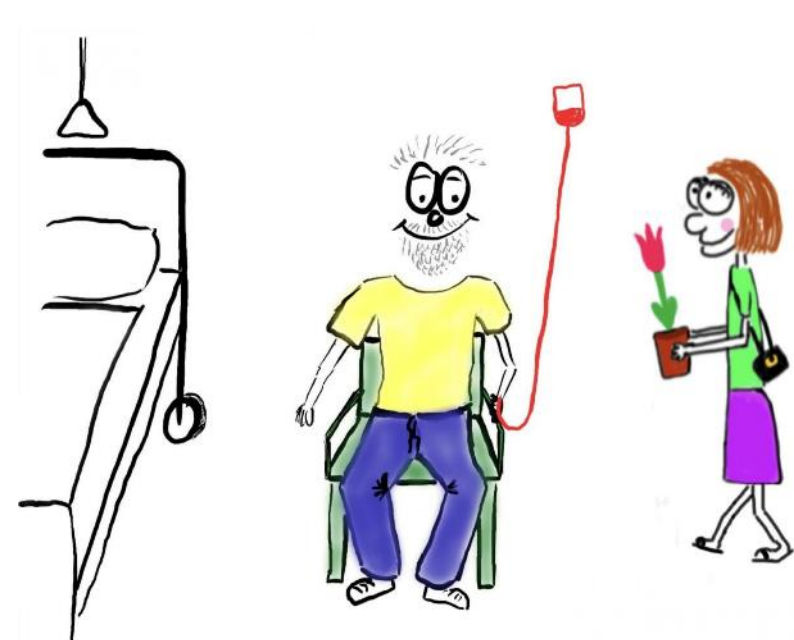
Muoversi troppo poco ha effetti negativi sulla digestione, sui polmoni e sulla muscolatura



Eppure, fare più attività motoria in ospedale è davvero facile!

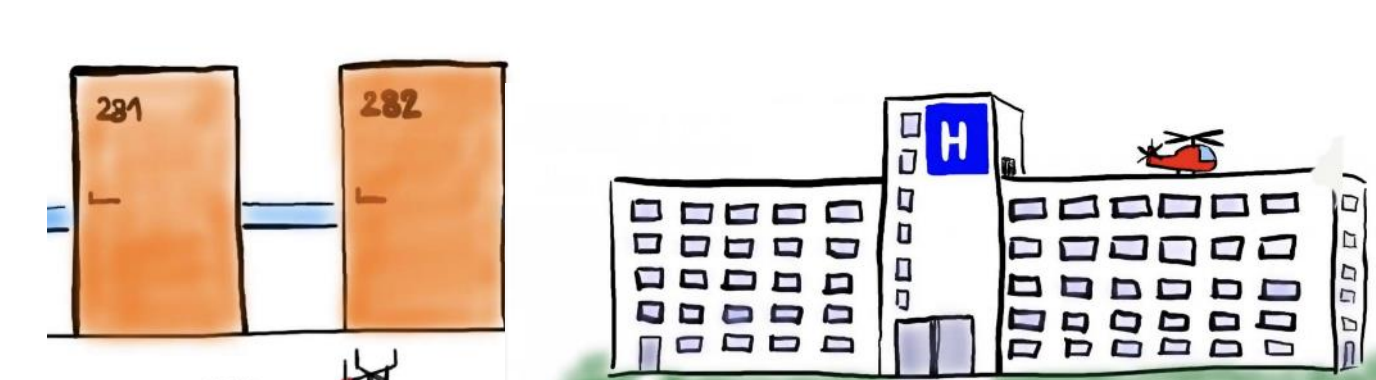


Andare in bagno con le proprie gambe

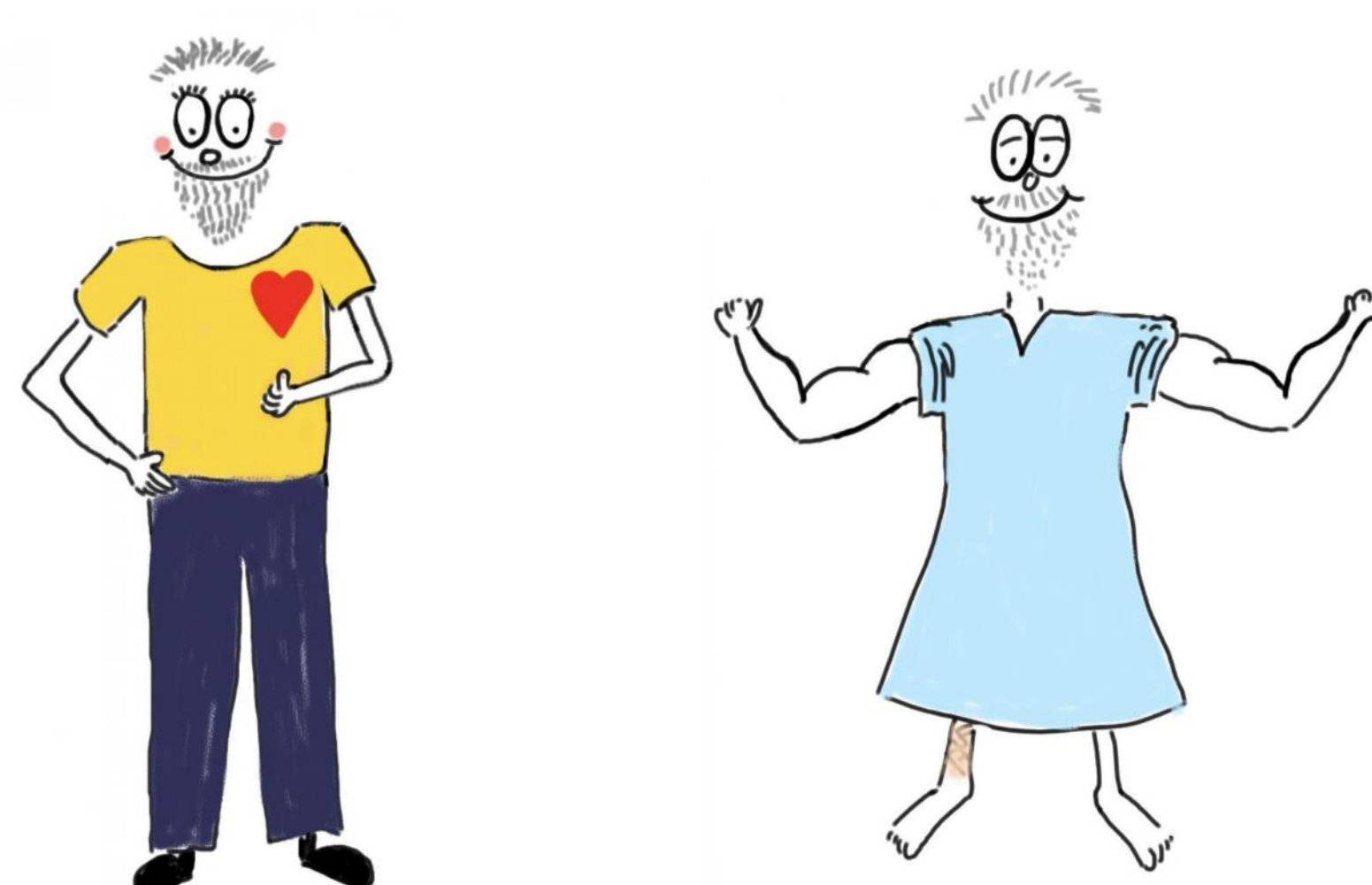


Passare tanto tempo fuori dal letto e ricevere visite stando seduti

Mangiare a tavola

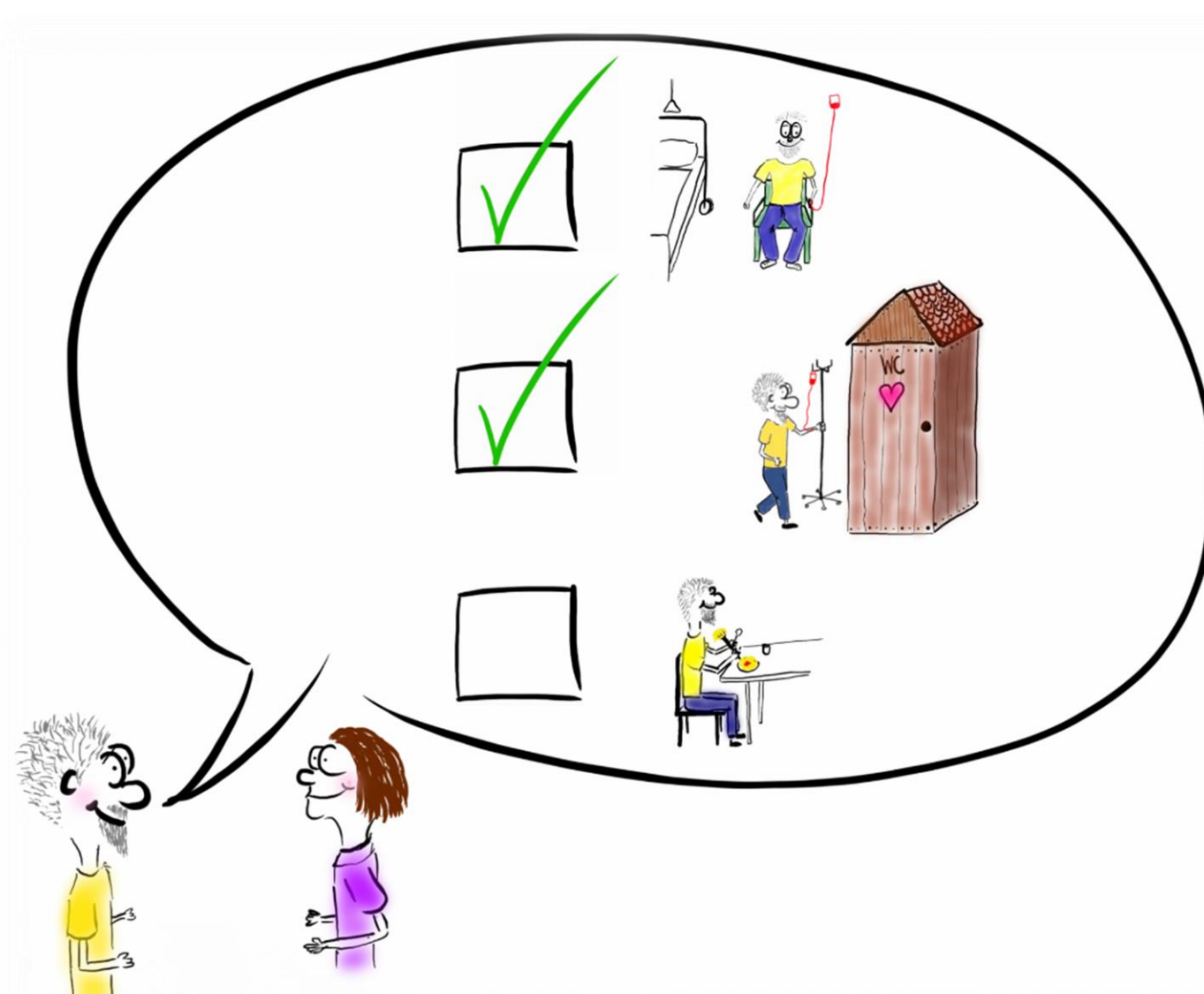


Passeggiare in corridoio o all'aperto



I tuoi sforzi saranno ripagati: l'attività motoria non solo fortifica il corpo, migliora anche l'umore e facilita il recupero

Fissa obiettivi giornalieri insieme al personale sanitario in modo da fare progressi piccoli ma costanti



Una volta lasciato l'ospedale, riprendi gradualmente le tue solite attività

