



MedinMove

Fisioterapia | Osteopatia | Preparazione sport-specifica

CHI SIAMO

MedinMove, con i suoi 400mq di spazio medico-riabilitativo e funzionale, è il punto di riferimento di Lecco e provincia (e anche oltre) per fisioterapia, benessere e preparazione sport- specifica.

L'uso di tecnologie innovative uniche sul territorio e personale altamente specializzato e in costante aggiornamento, permette di garantire risultati veloci e duraturi.

Alto livello di professionalità

Prestazioni di alto livello che coniugano i continui progressi tecnologici e scientifici con l'esperienza e le capacità di personale altamente qualificato.

Tecnologie all'avanguardia

MedinMove offre prestazioni, macchinari e metodologie all'avanguardia. Anti-gravity treadmill, Walker view , D-Wall e Spinal Meter sono solo alcuni degli innovativi strumenti presenti nel nostro centro.

2 aree:

Area Medico-riabilitativa: 5 studi medici dove lavorano i fisioterapisti e collaborano medici specialisti

Area funzionale: costituita da 2 zone, una tecnologica per l'analisi e la valutazione del movimento, l'altra per la riatletizzazione e la preparazione sport-specifica.

COSA POSSIAMO OFFRIRE

Presa in carico dell'atleta a 360°, con **programmi specifici e personalizzati studiati su misura per ogni singola persona** (no programmi standard):

AMBITO MEDICO:

FISIOTERAPIA

TERAPIE MANUALI E FISICHE

OSTEOPATIA

RIATLETIZZAZIONE POST CHIRURGICA E POST INFORTUNIO

AMBITO PREVENTIVO:

PREVENZIONE INFORTUNI

ANALISI POSTURALE STATICA E DINAMICA

ANALISI E TRAINING DEL GESTO SPORT-SPECIFICO

MIGLIORAMENTO DELLA PERFORMANCE SPORTIVA

Risultati veloci e duraturi grazie all'esperienza, al continuo e costante aggiornamento e alle tecnologie innovative.

LE TECNOLOGIE

ALTER-G

AlterG è un **tapis roulant antigrafitazionale** brevettato dalla **NASA** che permette di allenarsi in riduzione di gravità, con possibilità di scaricare fino all'80% del peso corporeo.

Grazie ad AlterG è possibile **accelerare** sensibilmente i **tempi di recupero** post operatori (legamento crociato, menisco, tendine d'Achille, ernia discale) o post infortunio (tendiniti, strappi e stiramenti muscolari, fratture da stress) rispetto ai metodi riabilitativi tradizionali, riducendo i rischi di recidiva, ma è possibile anche **incrementare** le **performance aerobiche** degli atleti, **prevenendo infortuni** da overuse e alternando alla fase di potenziamento e agli allenamenti di carico e forza, l'allenamento in scarico su AlterG.



LE TECNOLOGIE

WALKER VIEW

Walker View è un tapis roulant di ultima generazione che permette di effettuare **un'analisi posturale dinamica in tempo reale** della persona durante la camminata o la corsa (**gait/run analysis**).

Tramite una **fotocamera 3D**, **celle di carico** posti sotto il nastro, e **sensori piede** (posizionati sulle scarpe) Walker View permette di raccogliere dati precisi sulla qualità del movimento di **colonna vertebrale**, **anche**, **ginocchia**, **piedi**, sugli sbilanciamenti del **baricentro** e del **carico** e sulla **lunghezza del passo**. I dati oggettivi vengono salvati e possono essere rivalutati nel tempo.



LE TECNOLOGIE

D-WALL

D-Wall è uno **specchio digitale Hi-Tech**, in grado di fornire **valutazione e allenamento** guidato in ambito riabilitativo, funzionale e preparazione sport-specifica.

È dotato di una piattaforma di forza con celle di carico e fotocamera 3D che analizzano in **tempo reale** i movimenti e la performance secondo precisi parametri.

Grazie al D-Wall è possibile eseguire ogni gesto motorio con il **massimo controllo** e **programmi specifici** per migliorare postura, equilibrio, coordinazione, forza e agilità, eseguendo esercizi con il feedback diretto della **realtà virtuale**.



LE TECNOLOGI E

BHOHB: Biometrical Holistic Of Human Body (Spinal Meter e Cervical Meter)

Lo screening posturale effettuato con la tecnologia BHOHB rappresenta un fiore all'occhiello della ricerca italiana. Sviluppato con il contributo di ingegneri internazionali, l'esame si avvale di un software all'avanguardia, certificato dal Ministero della Salute, che **permette di evidenziare le alterazioni e gli squilibri della postura**, grazie ad una puntuale misurazione di specifici punti del corpo umano.

L'esame si svolge in pochi minuti ed è assolutamente NON INVASIVO e NON NOCIVO, in quanto **privo di emissioni di radiazioni** e permette di effettuare ripetuti controlli periodici e di verificare l'efficacia della terapia prescelta.

Pur nella sua semplicità, lo screening è molto tecnico e necessita di operatori specializzati che sappiano individuare i punti giusti in cui applicare i *markers* per la misurazione.

LE TECNOLOGIE

BFR (BLOOD FLOWRESTRICTION): MODERN STRENGTH TRAINING

Il BFR è una tecnica nata e perfezionata negli ultimi anni negli USA per **l'allenamento** e la **riatletizzazione degli atleti**, infortunati e non. Consiste nell'utilizzo di fasce gonfiabili durante l'allenamento, poste in specifici punti della muscolatura di braccia e gambe, con lo scopo di limitare il flusso arterioso e il ritorno venoso circolatorio. La riduzione della circolazione è controllata attraverso uno sfigmomanometro che permette di rilevare precisi parametri.

L'effetto che si ottiene durante l'allenamento con BFR è uno stress metabolico che stimola l'ipertrofia muscolare, con conseguente **aumento di forza e volume muscolare**, ottenendo risultati migliori rispetto al classico allenamento ma con carichi ed intensità di lavoro più bassi.

Può essere utilizzato anche per ridurre la percezione di dolore durante e dopo l'esecuzione di esercizi (fino a 24h successive) o prima di un trattamento manuale con l'obiettivo di ridurre il "muscle guarding" (contrazione muscolare antalgica di difesa) permettendo una maggior tolleranza alla terapia.

LE TECNOLOGIE

ELETTROMIOGRAFO DI SUPERFICIE:

E' una metodica di misurazione e visualizzazione dell'**attività elettrica della muscolatura**.

Consente all'atleta, in modalità di autocontrollo, di ricevere informazioni su aspetti fisiologici della propria attività muscolare altrimenti difficilmente percepibili (**biofeedback**) e valutare la **differenza tra gruppi muscolari antagonisti o simmetrici tra lato dx e sx**.

Grazie ad un sistema di rilevamento a contatto superficiale cutaneo (elettromiografia di superficie), è possibile registrare lo **stato di attivazione muscolare** e fornirne il valore istantaneo per mezzo di **segnali visivi o acustici** direttamente all'atleta che può così **modulare la contrazione** a seconda della situazione o dello scopo terapeutico.

DINAMOMETRO:

E' un dispositivo che permette di misurare la **forza muscolare massima** di una persona, il periodo di tempo per il quale viene mantenuta ed il **punto di dolore oggettivo**. Affiancato al software dedicato, fornisce misurazioni accurate per diagnosticare, analizzare, prognosticare e trattare i disturbi neuromuscolari e muscoloscheletrici.

LE TECNOLOGIE

LIMFA THERAPY:

Frutto della **ricerca italiana** LIMFA© Therapy è una tecnologia che, grazie all' esclusivo e brevettato meccanismo di invio di pacchetti informativi alle cellule, è in grado di accelerare la guarigione e la **rigenerazione cellulare** con **risultati concreti** e con un indice di **efficacia** mai raggiunto in precedenza. **Priva di effetti collaterali**, LIMFA Therapy agisce automaticamente, in profondità e in qualsiasi situazione fisica o fase del decorso patologico/chirurgico, rappresentando una **straordinaria innovazione** nell'ambito del **recupero fisico** e della **riparazione dei tessuti**, permettendo di ritornare alla normale funzionalità in **tempi sensibilmente ridotti**, senza somministrare farmaci o somministrandone in dosi limitate.

LIMFA THERAPY



LE TECNOLOGIE

CRYOTHERMOLIPOLISI:

La cryothermolipolisi è una tecnica innovativa per la riduzione del grasso addominale, della cellulite e per il trattamento anti-età. È la scelta preferita dalle persone che desiderano modellare il proprio corpo senza sottoporsi ad interventi invasivi, come la liposuzione, poiché è un trattamento **NON INVASIVO** e **INDOLORE**.

Sin dalla prima seduta avviene già un cambiamento a livello estetico. I risultati diventano stabili già dalla terza/quarta seduta, in cui si nota una miglior **tonificazione** e una riduzione di volume della zona trattata.

Altro effetto della crioterapia è quello di migliorare la condizione generale della pelle, aumentando l'apporto di ossigeno e sostanze nutritive, rassodandola e prevenendo le rughe. Il freddo intenso attiva la produzione di **collagene** negli strati più profondi della pelle, appiattendole le linee del viso, riducendo imperfezioni, rughe e rendendo l'aspetto più compatto in pochi minuti. La pelle diventerà più liscia e più tonica grazie all'**elasticità** riacquistata, con una sensazione generale di **ringiovanimento**.



TEST ABILITA' MOTORIE

FMS - Functional Movement Screen

Il **Functional Movement Screen** (o FMS) è uno strumento utile a valutare le capacità motorie base. Ci permette così di capire se il corpo si muove correttamente o se ha delle **inefficienze** che possono essere la causa di una **diminuzione della prestazione sportiva** o peggio ancora di **infortunio**.

L'**FMS** è un metodo attendibile, sistematico e oggettivo.

L'obiettivo di uno screening FMS è capire se l'atleta è a rischio infortunio, **scovando i punti deboli del sistema**, le sue asimmetrie, le sue incompetenze motorie ed eventuali dolori che possono sorgere durante un movimento.

Inoltre apre un'interfaccia con il personale medico, favorendo il lavoro di squadra, al fine di costruire dei programmi di allenamento personalizzati o di ricondizionamento motorio post-infortunio.

GLI SPECIALISTI

SERVIZI SPECIALISTICI:

MedinMove collabora con le seguenti figure specialistiche, per offrire un servizio ancora più completo:

Ortopedico

Fisiatra

Nutrizionista (con possibilità di analisi delle intolleranze e test genetici)

Psicologo dello Sport e Mental Coach

Preparatore e Tecnico Fidal (Federazione Italiana Atletica Leggera)

COME RAGGIUNGERCI:

SS 36 da Milano prendere "ultima uscita per Lecco".

SS 36 da Sondrio prendere uscita "Lecco centro".



PARCHEGGI:

PARCHEGGIO MERIDIANA: scoperto e interrato -1 e -2.

PARCHEGGIO SILOS LINEE LECCO: coperto, sotto lo studio.

Via Balicco 109, **Lecco**
(vicino al centro commerciale Meridiane)

0341-1581562

www.medinmove.it

info@medinmove.it