

*kids*

DIARIO DEL BENESSERE

## FISIOPRO KIDS

---

Cari genitori e futuri genitori

benvenuti in Fisiopro Kids, una guida utilissima per destreggiarsi nel lavoro più difficile e bello del mondo: quello del genitore.

Questo diario vuole essere uno strumento per aiutare a crescere i vostri figli in modo sano e corretto: troverete, informazioni, suggerimenti e un elenco delle valutazioni specialistiche raccomandate per fascia di età. A Fisiopro sappiamo bene che ogni persona è unica: per questo accanto alle nostre indicazioni troverai lo spazio per annotare le esperienze che il tuo bambino si troverà ad affrontare. Un diario di bordo che vorremmo diventasse un modo per custodire e ricordare le tappe della sua nascita e della sua crescita.

Fisiopro Kids vuole essere un percorso di prevenzione, di sostegno e di assistenza durante la gravidanza e nel periodo post-parto, un punto di riferimento nel percorso genitoriale per il monitoraggio e lo sviluppo del bambino, associato a un'attività psicomotoria, propedeutica all'attività sportiva e al suo futuro sviluppo.

Presso la nostra sede o collegandovi al sito [www.fisioproclinic.it](http://www.fisioproclinic.it), potrete inoltre monitorare lo sviluppo morfologico e psicofisico nelle varie fasi di crescita del bambino, tenendo traccia delle visite effettuate e delle valutazioni dei nostri specialisti!

Un augurio particolare alla futura mamma che ci sta leggendo: a te abbiamo dedicato alcuni piccoli consigli per vivere al meglio l'esperienza della maternità. Stai per iniziare un viaggio meraviglioso, con le persone che più ami: speriamo che la nostra piccola guida possa aiutarti a tenere meglio la strada.

## DIARIO DEL BENESSERE

Mamma:

Nome e Cognome

---

Nata il

a

---

Telefono

---

Papà:

Nome e Cognome

---

Nato il

a

---

Telefono

---

Bambino/a:

Nome e Cognome

---

Nato/a il

a

---

Codice Fiscale:

---

## DOPO IL CONCEPIMENTO (0 - 4° MESE)

### OSTETRICA 1° Consulto GRATUITO

Durante i primi 4 mesi dal concepimento, l'ostetrica ha un ruolo cruciale nel monitorare la salute della futura madre e del feto. Oltre a preziosi consigli su alimentazione, attività fisica e riposo, questa professionista ti fornirà tutte le informazioni necessarie sui vari test di screening per affrontare con serenità i mesi successivi.

### SUPPORTO PSICOLOGICO 1° Consulto GRATUITO

Il sostegno psicologico nei primi mesi della gravidanza è fondamentale per elaborare e accettare i cambiamenti psicofisici che dovrai affrontare. Immagina la stanza dello psicologo come un porto sicuro in cui è possibile condividere timori e insicurezze, anche rispetto al ruolo sociale e familiare che come futura madre ti troverai a vivere.

### UN CONSIGLIO PER TE

Durante il concepimento il corpo e la mente della futura mamma subiscono grandi cambiamenti. È anche un momento in cui la donna deve confrontarsi con il ruolo di madre, e creare una nuova identità per sé stessa. Questo processo può essere vissuto in modo diverso da ogni donna, a seconda delle sue esperienze passate.

È normale provare emozioni contrastanti come gioia, ansia e preoccupazione; parlarne con il proprio partner è fondamentale, ma ricorrere anche al supporto di un professionista può rivelarsi altrettanto importante per elaborare questi sentimenti. Non ci sono emozioni sbagliate, e non è sbagliato provare emozioni.

Prenditi cura di te stessa, e ricorda: prima di partire per un viaggio straordinario, ci sono sempre momenti in cui ci si sente un po' smarriti!



## LA GESTAZIONE (4° - 6° MESE DAL CONCEPIMENTO)

### DIETISTA 1° Consulto GRATUITO

L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale per il nostro benessere, anche (e soprattutto!) durante la gravidanza. La dietista ti accompagnerà nella scelta degli alimenti e offrirà preziosi consigli per affrontare malesseri come nausea, stipsi e anemia. Con il suo aiuto, la futura mamma imparerà a prevenire malattie come toxoplasmosi e listeriosi e ad assumere correttamente tutti i nutrienti essenziali attraverso la gestione di pasti, spuntini e porzioni.

### OSTEOPATA 1° Consulto GRATUITO

L'osteopata valuta e cura le disfunzioni della sfera cranio-sacrale, dell'apparato gastroenterico e delle articolazioni coxo femorale ed astragalica. Inoltre, potrà individuare disturbi come plagiocefalia, torcicollo posturale, reflusso, coliche e stipsi.

### POSTUROLOGO 1° Consulto GRATUITO

Il nostro corpo è una macchina intelligente, capace di adattarsi automaticamente alle nuove funzioni che si trova ad assolvere; i compensi posturali dettati dalla gravidanza possono però strutturarsi e diventare patologie dolorose e permanenti. Il posturologo interviene per prevenire questi rischi, curando e trattando quelle patologie permanenti e/o dolorose che possono insorgere o aggravarsi durante la gestazione.

### YOGA (Mamma) 1° Incontro GRATUITO

Lo yoga è una pratica che permette alla futura mamma di guidare il proprio respiro e ascoltare i movimenti del bambino. Attraverso la pratica, scoprirai i movimenti benefici per entrambi e imparare a "Non Fare", ma a "Lasciar Fare", vivendo la gravidanza con maggior serenità e armonia.

### OSTETRICA SCONTO 10%

Durante il consulto ostetrico verranno esaminati e discussi i test di screening effettuati, gli esami ematochimici e le analisi delle urine.

### UN CONSIGLIO PER TE

Cara mamma, lasciatelo dire: in gestazione non basta "mangiare per due"; bisogna anche mangiare "due volte" meglio!

Dovrai infatti prestare attenzione al cibo che portiamo a tavola poiché possono nascondersi pericoli come la toxoplasmosi, la listeriosi e la salmonellosi, che possono danneggiare il feto. Adottare precauzioni per prevenire queste infezioni è fondamentale per garantire la salute del nascituro e prevenire l'insorgere di malattie croniche.

Gestire l'alimentazione in modo consapevole può essere la chiave di volta per affrontare al meglio la gravidanza. Esistono anche semplicissime strategie alimentari per attenuare il manifestarsi di sintomi come la nausea e la costipazione!



## VERSO LA NASCITA (6°- 9° MESE dal concepimento)

### OSTETRICA 1° Consulto GRATUITO

L'ostetrica monitorerà la salute della futura mamma e del feto, con un'attenzione particolare alla salute del pavimento pelvico; inoltre, fornirà informazioni preziose sulla prevenzione di eventuali problemi e sulla preparazione al parto.

### 2° Consulto SCONTO 20%

L'ostetrica valuterà il pavimento pelvico attraverso esami mirati e fornirà esercizi per proteggerlo e prepararlo al parto.

### PSICOLOGA (Mamme) 1° Incontro GRATUITO

Il supporto della psicologa permetterà di avvicinarsi serenamente alla gravidanza, ricorrendo anche a pratiche di mindfulness e tecniche di rilassamento del corpo.

### OSTETRICA E PSICOLOGA 1° Incontro GRATUITO

I nostri professionisti guideranno un percorso di gruppo pensato per accompagnare entrambi i genitori nella transizione alla genitorialità. L'obiettivo è creare uno spazio di accoglienza e condivisione di aspettative, timori e dubbi nell'ultima parte della gravidanza.

### FISIOTERAPISTA E OSTETRICA 1° Consulto GRATUITO

Il pavimento pelvico è un'area che si tende a trascurare ma a cui le future mamme dovrebbero dedicare particolare attenzione. Attraverso la riabilitazione Fisioterapista e Ostetrica intervengono per preparare la muscolatura del pavimento pelvico ad affrontare il parto, riabilitarlo in caso di problematiche e prevenire complicazioni post-parto come il prolasso genitale, dolore durante i rapporti sessuali o diastasi dei retti addominali.

### UN CONSIGLIO PER TE

È normale avere perdite di urina durante la gravidanza? Una mia amica ha avuto la diastasi addominale: di cosa si tratta precisamente e come posso prevenirla? Dopo il parto sentirò dolore durante i rapporti sessuali? Quando siamo in gravidanza ci affollano tante domande e ci basiamo sulle esperienze delle nostre conoscenti, ma sarà sufficiente?

Il Fisioterapista specializzato nella Riabilitazione del piano perineale può aiutare la donna a preparare il pavimento pelvico al parto, evitare disturbi durante la gravidanza e prevenire disturbi post-parto.

Quando siamo in gravidanza ci affollano tanti dubbi, e spesso ci affidiamo a quello che leggiamo su internet o alle esperienze dei nostri conoscenti. Ma il tuo corpo è unico, e solo un fisioterapista specializzato può darci risposte concrete, chiare e su misura. Preparare il nostro corpo al parto significa avvicinarci più consapevolmente alla nascita, con enormi benefici per mamma e bambino!





## LA NASCITA (0 - 45° GIORNO)

### OSTETRICA SCONTO 20%

La consulenza ostetrica in allattamento aiuta la neomamma a risolvere problematiche comuni come attacco difficoltoso, dolore o ragadi: un supporto fondamentale per riprendere confidenza con il proprio corpo.

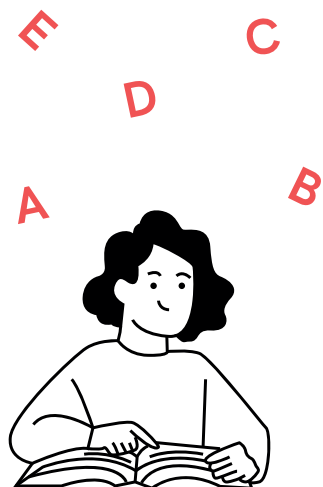
### PEDAGOGISTA 1° Consulto GRATUITO

Una consulenza professionale che fornisce sostegno pratico ai neo genitori dopo la nascita del bambino. Il Pedagogista risponderà inoltre ai bisogni educativi specifici aiutando i genitori a gestire i momenti salienti dei primi anni di vita come allattamento, ingresso al Nido, distacco e ricongiungimento, sviluppo motorio nel primo anno di vita, sviluppo linguistico, gestione delle prime crisi oppositive, ecc.

### UN CONSIGLIO PER TE

Il passaggio alla genitorialità è la fase più delicata in termini di riorganizzazione della propria vita, anche in termini di equilibrio con l'ambiente e la comunità che ci circondano. Il pedagogista, dopo un'attenta osservazione, individua i bisogni della famiglia ed attua dei percorsi di formazione, supportando i neo genitori.

Il sostegno alla genitorialità supporta la famiglia nelle fasi più importanti di questa nuova fase della vita, come l'orientamento scolastico, la ricollocazione professionale e lo sviluppo di competenze relazionali e comunicative.





## I PRIMI MESI ( 45° GIORNO - 6° MESE)



### OSTETRICA SCONTO 20%

La valutazione ostetrica del pavimento pelvico dopo il parto può prevenire disfunzioni come incontinenza da urgenza o sforzo, iniziale prolasso e trattare le eventuali cicatrici con percorsi riabilitativi personalizzati.

### OSTEOPATA (bambino) 1° Consulto GRATUITO

L'osteopata valuta e cura le disfunzioni della sfera cranio-sacrale (es. plagiocefalia, torcicollo posturale), dell'apparato gastroenterico (es. reflusso, coliche) e delle articolazioni coxo femorale ed astragalica.

### POSTUROLOGO (mamma) SCONTO 10%

L'allattamento e l'accudimento del bambino sono situazioni nuove per il tuo corpo. Il posturologo previene eventuali alterazioni dovute al mantenimento di posture scorrette nuove o preesistenti.

### PSICOLOGA SCONTO 10%

Una consulenza centrata sulla relazione madre-bambino e mirata a correlare i vissuti della madre con la sua capacità di accudire e rapportarsi al meglio con il figlio. Un supporto importante per affrontare le criticità del momento e vivere in modo genuino l'esperienza della maternità.

### MASSAGGIO INFANTILE: Corso di massaggio per genitori insieme ai loro bambini

Il massaggio infantile è un efficace strumento attraverso cui rafforzare la relazione con i propri bambini. Una pratica che favorisce il benessere e il legame di attaccamento e che offre un'esperienza di profondo e intimo contatto affettivo.

### YOGA 1° Incontro GRATUITO

Se praticato con regolarità durante e dopo la gravidanza, lo yoga è un valido supporto per vivere una maternità serena, ridurre il rischio di depressione post parto o aiutare a gestirne i sintomi. Una pratica che aiuta la donna ad adattarsi al nuovo ruolo di mamma e che si configura in molti casi come la miglior strategia per raggiungere il benessere fisico e psicologico.

### TRAINER 1° Incontro GRATUITO

Il movimento fisico in gravidanza e nel periodo successivo al parto si configura come una strategia sicura per un miglior benessere psicologico della donna.

### UN CONSIGLIO PER TE

Il parto è un evento traumatico per il neonato. Durante l'uscita dal canale del parto possono verificarsi piccole lesioni che generalmente i neonati correggono autonomamente grazie a sbadigli, movimenti e pianti. In alcuni casi, però, si rende necessario l'intervento terapeutico per aiutare i piccoli pazienti ad innescare i meccanismi di auto guarigione o riequilibrio.

Per questo consigliamo a tutti i genitori di far effettuare sul nascituro una visita cranio sacrale. Questa valutazione permette anche di intervenire su disfunzioni o patologie che possono colpire il bambino a partire dai primi mesi di vita, che siano di natura organica, strutturale o legate a dismorfismi o anomalie craniche.

Le "normalizzazioni" del cranio nel bambino rappresentano pertanto un valido supporto per molte patologie:

- difficoltà nel sonno
- cefalee
- sinusiti
- problemi di dentizione
- scoliosi
- coliche e reflusso



## PRIMI PASSI (6° - 18° MESE)

### DIETISTA SCONTO 10%

La dietista supporta la neomamma nella scelta di un piano alimentare equilibrato e adeguato alle necessità dell'allattamento. Inoltre, monitora lo stato nutrizionale attraverso misurazioni antropometriche (es. peso, altezza, circonferenze corporee), la composizione corporea e la stima dei fabbisogni energetici.

### TNPEE (terapista della neuropsicomotricità dell'età evolutiva) SCONTO 10%

In questa fase il neonato impara a relazionarsi con il suo corpo e con l'ambiente circostante: il terapista può facilitare l'evoluzione delle tappe motorie (es. mantenimento della posizione seduta, movimento) e cognitive (es. interazione con oggetti e spazi) attraverso la creazione di un contesto ludico stimolante per il bambino e i suoi genitori.

### PSICOLOGA (mamme e/o coppia genitoriale) SCONTO 10%

La psicologa accompagna i neo genitori nei "Gruppi di Parola": interventi brevi pensati per accompagnare i bambini e le loro famiglie durante la riorganizzazione della vita quotidiana affrontata dai neo-genitori.

### YOGA IN FASCIA (Mamma con bambino/a) 1°Incontro GRATUITO

Un corso che combina la pratica dello yoga con il metodo del portare i bambini in fascia; si sviluppa così un contatto fisico continuo ed emozionante tra due corpi, che respirano insieme e vivono un momento di simbiotica prossimità. In questo modo si costruisce consapevolmente uno spazio intimo e si rafforza il legame forte tra madre e bambino, mentre si sviluppa al tempo stesso il movimento in autonomia. Per le madri, lo Yoga in Fascia favorisce il ritrovamento del tono muscolare, promuovendo il benessere e riducendo l'inevitabile tensione psicofisica di questa fase della vita.

### OSTETRICA SCONTO 20%

L'ostetrica supporta la madre nel passaggio graduale dall'alimentazione al seno a un'alimentazione solida, semplice e naturale.

### UN CONSIGLIO PER TE

Anche dopo la gravidanza, il Pilates ti permette di migliorare la conoscenza del tuo corpo, della sua forza e dei suoi limiti, per sfruttarlo al meglio nella vita di tutti i giorni. Joseph Pilates ha sempre sottolineato l'importanza dell'equilibrio tra mente e corpo, chiamando la sua disciplina "Contrology". Praticare Pilates significa acquisire consapevolezza e benessere a lungo termine, con evidenti ricadute positive per il benessere psicofisico: camminare con la schiena dritta, mantenere una postura corretta da seduti e correggere le posizioni scorrette significa bilanciare al meglio i carichi sul nostro corpo e alleviare le tensioni che, inevitabilmente, provocano stress, stanchezza e nervosismo.





## UN NUOVO EQUILIBRIO IN FAMIGLIA (18° - 24° MESE)



**PILATES**  
(mamma)  
1° Incontro  
GRATUITO

Il Pilates permette di prendere coscienza del proprio corpo, rafforzarlo e correggere la postura: un allenamento che nel lungo termine si rivela eccezionale per prevenire il mal di schiena e mantenere un perfetto equilibrio psicofisico.

**TRAINER**  
(mamma e babbo)  
1° Incontro e Test  
funzionali GRATUITI

Una volta che si è genitori, mantenere il proprio benessere è doppiamente importante! Praticare una corretta attività fisica, supportati da uno specialista, corregge gli errori posturali, previene la perdita di tono muscolare e aiuta a mantenersi in forma.

**LOGOPEDISTA**  
1° Colloquio telefonico coi genitori  
GRATUITO

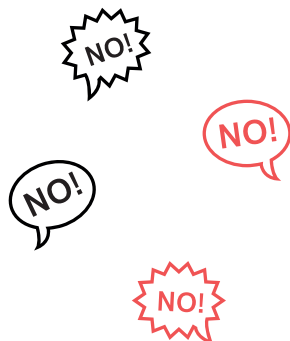
Il logopedista analizza tramite colloquio e questionario i dubbi dei genitori e valuta le abilità comunicative del bambino tramite un'osservazione in sessione di gioco.

**TNPEE**  
1° Incontro  
GRATUITO

IL TNPEE valuta le abilità motorie base (es. cammino, corsa, salto) ed elabora (es. attività manipolativa con oggetti in posizione seduta, utilizzo del mezzo grafico). Inoltre, il TNPEE aiuterà a trovare delle strategie per interagire al meglio con il bambino, gestendo i suoi "capricci" e arricchendo ogni momento di condivisione.

### UN CONSIGLIO PER TE

Nella crescita dei bambini è normale che ci siano momenti di sfida per i genitori, come quando il bambino comincia a dire sempre "NO!". Si tratta di un comportamento del tutto fisiologico, che fa parte del processo di sviluppo e presa di coscienza della propria individualità. A 18 mesi il bambino vuole dimostrare la sua indipendenza, ma allo stesso tempo ha ancora bisogno del tuo amore; continua a proteggerlo dai pericoli senza preoccuparti eccessivamente, e apprezza il fatto che stia sviluppando il suo carattere!



## PICCOLE PESTI (24° - 48° MESE)

**LOGOPEDISTA**  
1° Colloquio telefonico coi genitori  
**GRATUITO**  
+ **SCONTO 10%**  
sulla seduta di screening

Il logopedista analizza il linguaggio e le abilità comunicative del bambino, utilizzando diversi strumenti e tecniche per individuare eventuali problemi o difficoltà. Questo permette di intervenire precocemente, migliorando la comunicazione e il linguaggio del bambino e facilitando il suo sviluppo. Gli strumenti utilizzati vanno dal questionario ai genitori allo screening del linguaggio (comprensione e produzione), eventualmente seguito da test standardizzati.

**TNPEE**

Il TNPEE valuta le abilità motorie base (es. cammino, corsa, salto) ed elaborate (es. attività manipolativa con oggetti in posizione seduta, utilizzo del mezzo grafico). Rivolgersi ad un Neuropsicomotricista in questo periodo è di fondamentale importanza per valutare lo sviluppo del vostro figlio, verificando che stia acquisendo le competenze motorie, comunicative e cognitive appropriate per la sua età.

**PILATES**  
(mamma)

Una serie di esercizi pensati per rinforzare i muscoli e sviluppare una migliore coordinazione psicomotoria. La respirazione guidata contribuisce a ridurre la spesa energetica e ad acquisire consapevolezza del proprio corpo, migliorando postura e rafforzando i muscoli stabilizzatori.

**TRAINER**  
(mamma e babbo)

Il trainer prepara un piano personalizzato di ricomposizione corporea: un metodo per riequilibrare il rapporto tra massa muscolare e massa adiposa, restituendo tono muscolare e diminuendo la massa grassa. Il supporto dell'allenatore aiuta la neomamma da un punto di vista fisico, estetico e psicologico.

**UN CONSIGLIO  
PER TE**

Molti pedagogisti definiscono questa fase "Terrible Twos": si tratta del momento in cui i bambini stanno acquisendo le prime abilità sociali e di comunicazione, ma spesso si sentono sopraffatti dalle emozioni e non sanno come gestirle. Capricci, urla e rifiuti di obbedire non sono "bizzate", ma sintomi di una fase in cui il bambino è il primo a essere disorientato. Fare muro spesso rischia solo di peggiorare la situazione: cerca di assecondare alcune richieste, e al tempo stesso inizia a introdurre regole chiare e coerenti. Il tuo bambino imparerà a comprendere i limiti e a gestire le proprie emozioni in modo più efficace. I genitori sono il primo modello di comportamento, quindi cercate entrambi di mantenere sempre la calma e di comunicare in modo rilassato e rispettoso.



## USCIRE DAL NIDO (4° ANNO)



### OSTEOPATA SCONTO 10%

In questa fase dello sviluppo, l'osteopata valuta lo sviluppo dell'apparato gastrointestinale dal punto di vista fasciale e disfunzionale, valutandone la struttura e l'efficienza alla ricerca di eventuali disfunzioni.

### LOGOPEDISTA SCONTO 10%

Il logopedista monitora le competenze linguistiche l'evoluzione delle competenze linguistiche in entrata e in uscita, comprese le capacità di espressione, ascolto e comprensione e le dinamiche gestuali; inoltre valuta i pre-requisiti metafonologici all'apprendimento della lettura e della scrittura. Infine, effettua un accurato screening delle competenze orali (prassie bucco linguo-facciali) e della deglutizione.

### TRAINER (bambino/a) 1°Incontro GRATUITO

Mentre il corpo è in fase di crescita è importante abituare i bambini a una vita attiva; un regolare ed equilibrato sviluppo del corpo serve a fornire un bagaglio di esperienze motorie e psicologiche utili a confrontarsi con il mondo circostante. L'attività fisica controllata accentua la predisposizione mentale al movimento e alla socialità, oltre a rappresentare una palestra fondamentale per comprendere il funzionamento del proprio corpo.

### PSICOLOGA SCONTO 10%

Obiettivo del percorso è dare spazio al vissuto del genitore e ai suoi stati d'animo, così da renderlo consapevole del proprio "stile di accudimento" e del proprio ruolo di guida. In questa fase si coltivano responsabilità, autonomia e rispetto reciproco, a partire dal modo in cui i genitori si rapportano ai figli in termini comportamentali, di pensieri, emozioni e aspettative.

### PEDAGOGISTA SCONTO 10%

In questa fase, il bambino ha acquisito competenze abilità e competenze psicomotorie che lo fanno sentire onnipotente; il pedagogo in questa fase lo assiste nella formazione dell'identità e nella gestione delle relazioni più problematiche (es. incontro con i compagni di scuola; nascita di un fratello o di una sorella). Il supporto del professionista lo aiuta a capire, anche attraverso la dimensione simbolica del gioco, l'importanza delle regole e le conseguenze della loro accettazione e trasgressione.

### TNPEE SCONTO 10%

Attraverso il test Movement ABC-2, uno strumento standardizzato che richiede lo svolgimento di compiti di destrezza manuale, del lancio e della presa, di equilibrio statico e dinamico, lo specialista potrà identificare e quantificare eventuali difficoltà latenti del movimento.

### UN CONSIGLIO PER TE



A volte il bambino può sembrare distratto o poco concentrato; in molti casi, si tratta semplicemente di una pausa fisiologica dopo un "eccesso di attenzione". Del resto, a quell'età la curiosità e la voglia di scoprire il mondo sono alle stelle! Assicurati di creare un ambiente privo di distrazioni per i momenti di gioco o di "studio"; incentiva il gioco libero e le attività che richiedono attenzione (es. puzzle); incoraggiarlo a fare sport e movimento all'aria aperta.





## SCOPRIRE LO SPORT (5°- 7° ANNO)

---

La pratica sportiva migliora il coordinamento motorio e sviluppa abitudini sane da un punto di vista fisico, psicologico e relazionale. In questa fase, lo sport aiuta a forgiare il carattere e la fisicità del bambino, contribuendo in maniera determinante anche alla definizione della sua identità. I nostri professionisti possono aiutare a sviluppare una più corretta memoria muscolare e posturale; migliorare la conoscenza del proprio corpo; abbracciare la cultura sportiva senza la pressione della scelta o del risultato agonistico.

### **TRAINER** 1°Incontro e test funzionale GRATUITO

Prima di dedicarsi a una precisa attività sportiva, è importante che tuo figlio familiarizzi con le proprie attitudini e le possibilità offerte dal suo corpo. L'apprendimento di una specifica disciplina passa quindi da una fase di scoperta delle varie attività sportive. La consulenza di un trainer specializzato permette di valutare l'attitudine del bambino, le riserve di salute che gli permettono di gestire al meglio lo sforzo fisico e i potenziali rischi che ogni attività potrebbe comportare.

### **PSICOLOGA**

Nella fase di avvicinamento allo sport, il supporto psicologico aiuta il bambino a definire se stesso all'interno del gruppo e affermare in modo sano la propria individualità all'interno di un contesto cooperativo.

### **PEDAGOGISTA**

È importante che il bambino, fuori dalle ore scolastiche, trovi altri spazi sicuri dove sviluppare mente e corpo, confrontarsi con gli altri e scoprire cosa davvero gli piace; altrimenti corre il rischio di non conoscere mai le discipline potenzialmente più adatte alla sua indole. La consulenza con un pedagogo prevede incontri che permettono al bambino di sviluppare la propria individualità e ai genitori di seguire in maniera costante il suo rapporto con lo sport.

## IL PROGETTO SCUOLA SPORT

---

In collaborazione con le più importanti realtà sportive del territorio, Fisiopro ha aderito al Progetto Scuola Sport, un programma che permette ai più piccoli di scegliere l'attività più adatta a loro. Oltre ad essere propedeutico alla specifica attività sportiva, imparare la base motoria permette di sviluppare un rapporto più consapevole con il proprio fisico, le sue potenzialità e i suoi limiti. Gli obiettivi del progetto sono: promuovere una cultura dello sport sana e diffusa; valorizzare le peculiari attitudini di bambini e bambine; stimolare il dialogo tra famiglie e società sportive; educare a uno stile di vita sano.

### **UN CONSIGLIO PER TE**

Spesso noi genitori tendiamo a mettere troppa pressione sui bambini, e il nostro amore ci porta a essere iperprotettivi quando li vediamo impegnati nella pratica sportiva. Siamo i primi, a volte, a dimenticare che lo sport è solo un'occasione per stare insieme agli altri e divertirsi. Per seguirli e permettere loro di crescere, basta mostrarsi interessati: chiedi come sono andati gli allenamenti e confrontati con i suoi allenatori. Questa attenzione discreta e costante permetterà al bambino di acquisire sicurezza in se stesso e nei compagni, e a te di godere con orgoglio dei suoi continui progressi.





# FINALMENTE, A SCUOLA! (6° - 10° ANNO)



## POSTUROLOGO

(bambino/a)

1° Consulto

GRATUITO

Il posturologo analizza e interviene tempestivamente su eventuali errori di postura o di schema del passo e della corsa (es. atteggiamento morfologico del piede, schema del passo, paramorfismi scoliotici) per evitare lo sviluppo di compensi posturali ascendenti o discendenti.

(genitori)

Anche i genitori, impegnati a sollevare pesi e ad effettuare movimenti spesso bruschi, possono sviluppare compensi fastidiosi alla schiena. Se trascurati, nel lungo periodo queste patologie rischiano di diventare croniche.

## DIETISTA

1° Consulto

GRATUITO

La dietista valuta lo stato nutrizionale del bambino in funzione delle misurazioni antropometriche (es. peso, altezza, curve di crescita), aiutando a prevenire situazioni di sottopeso, sovrappeso, obesità. Inoltre, fornisce nozioni base di educazione alimentare ai genitori, che apprendono come affrontare i rifiuti del figlio e come organizzare i pasti in funzione della mensa.

## PSICOLOGA

sostegno alla

genitorialità

SCONTO 10%

La psicologa supporta i genitori nell'ascolto dei figli, fornendo loro strumenti per esprimersi in maniera più efficace e aiutandoli nel comunicare stati d'animo, affrontare conflitti e definire regole chiare per il bambino.

## PEDAGOGISTA

SCONTO 10%

Con l'ingresso nella scuola primaria, il bambino inizia ad esplorare la realtà esterna al contesto familiare. La consulenza pedagogica fornisce un supporto pratico su come gestire questo momento, dall'organizzazione della giornata alla gestione autonoma dei compiti a casa; dalle attività extrascolastiche all'educazione sessuale e di genere.

## TRAINER

1° Incontro e test

funzionale GRATUITO

Le capacità motorie sviluppate in questa fase saranno la base per qualsiasi pratica sportiva futura. Il trainer sostiene la presa di coscienza del proprio corpo e aiuta a coltivare senso dell'equilibrio, ritmo e coordinazione.

## LOGOPEDISTA

SCONTO 10%

Il logopedista monitora i pre-requisiti metafonologici (relativi ai suoni della lingua) necessari all'apprendimento della letto-scrittura. Dopo aver valutato le abilità di letto-scrittura/calcolo aritmetico, effettua anche uno screening delle competenze orali (prassie bucco-linguo-facciali) e della deglutizione.

## YOGA

(genitore con  
bambino/a)

1° Incontro

GRATUITO

La nostra società impone a bambini e adulti tempi sempre più accelerati e divergenti dai bioritmi naturali. Lo yoga permette ai genitori di riscoprire la "meraviglia" della lentezza, delle pause, e del silenzio: per il bambino è una pratica che sviluppa la capacità di relazionarsi e cooperare con gli altri, prendendo confidenza con il proprio corpo e gestendo lo stress. La pratica madre-figlio permette di lavorare sulla fiducia reciproca, sviluppando un rapporto che va a migliorare la relazione nella sua quotidianità.

## UN CONSIGLIO

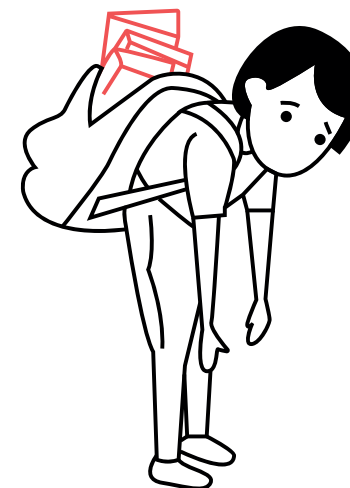
PER TE

In età scolare l'analisi della colonna vertebrale e della postura è fondamentale: oltre a mantenere a lungo una posizione seduta nelle ore scolastiche, la schiena si carica anche del peso della cartella. Portare questi carichi contribuisce a rinforzare la struttura dello scolaro; quindi più che "criminalizzare il peso" è importante tenere conto della capacità del corpo di sostenerlo, tenendo conto anche di come questo si distribuisce. Uno zaino ergonomico può fare la differenza per la postura del bambino: ecco quali caratteristiche dovrebbe avere:

1. Schienale ergonomico e zaino regolabile: lo schienale deve adattarsi alla conformazione della schiena, per sostenere al meglio la zona lombare. Inoltre, se lo zaino è regolabile, può accompagnare più a lungo la crescita del bambino assecondandone la crescita.

2. Cinghie larghe e imbottite: queste permettono di distribuire il peso in modo uniforme sulla schiena e ridurre la pressione sulla spalla e sulla clavicola.

3. Tasche multiple: la cartella dovrebbe avere diverse tasche per riporre il diario, l'astuccio e un eventuale ricambio. Questo aiuterà il bambino a organizzare meglio il materiale e a distribuire il peso in modo uniforme sulla cartella.



# AH, LA PREADOLESCENZA! (10°- 14° ANNO)



## **POSTUROLOGO** (bambino/a) 1° Consulto GRATUITO

Il posturologo valuta eventuali rischi nello sviluppo fisico e corregge alterazioni disarmoniche posturali. La valutazione mira a valorizzare le interazioni funzionali, ovvero quelle particolari risposte del corpo a un desiderio di espressione della persona (sforzo sportivo, impegno intellettuale, etc.) minimizzando al tempo stesso i compensi che questi potrebbero comportare.

## (genitori)

Anche i genitori, impegnati a sollevare pesi e ad effettuare movimenti spesso bruschi, possono sviluppare compensi fastidiosi alla schiena. Se trascurati, nel lungo periodo queste patologie rischiano di diventare croniche.

## **DIETISTA** SCONTO 10%

La dietista valuta lo stato nutrizionale del bambino in funzione delle misurazioni antropometriche (es. peso, altezza, curve di crescita), aiutando a prevenire situazioni di sottopeso, sovrappeso, obesità. Inoltre, fornisce nozioni base di educazione alimentare ai bambini e ai genitori, che apprendono come affrontare i rifiuti del figlio e come organizzare i pasti in funzione della mensa.

## **PSICOLOGA** sostegno alla genitorialità SCONTO 10%

La terapeuta aiuta i genitori a confrontarsi con un figlio che non si sente più un bambino. Si tratta di un nuovo equilibrio che richiede di ripensare lo stile educativo e comunicativo familiare, così da valorizzare il legame affettivo e consolidare un rapporto destinato ad evolvere giorno dopo giorno.

## consulenza bambino SCONTO 10%

Il preadolescente vive un cambiamento psicologico che spesso si discosta dai ritmi della crescita fisica; l'immagine di sé e il modo di rapportarsi agli altri sono messi continuamente in discussione. Il terapeuta può aiutare il preadolescente a superare l'ansia e lo stress che possono nascere in questa fase.

## **PEDAGOGISTA** SCONTO 10%

La consulenza prevede incontri con i genitori per una valutazione sistemica che può prevedere: importanza dell'ascolto; comunicazione intrafamiliare; sviluppo dell'autostima; orientamento scolastico; prevenzione e contrasto del bullismo.

## **TRAINER** (bambino) 1° Incontro e Test funzionali GRATUITI

Un educatore sportivo è particolarmente importante in questa fase della crescita. Tra i 10 e i 14 anni il corpo cambia in maniera repentina; lo scheletro cresce notevolmente, e il ragazzo potrebbe faticare prima di abituarsi a questo sviluppo improvviso. Alla notevole crescita delle ossa si contrappongono strutture articolari ancora in via di sviluppo, facilmente oggetto di infiammazioni e dolori. L'apparato muscolare inoltre non è in sintonia con il notevole sviluppo scheletrico, provocando spesso atteggiamenti posturali errati. In questa fase si è predisposti ad apprendere con facilità: il lavoro di un allenatore può quindi assecondare facilmente questa predisposizione, seguendo quei criteri di progressività, gradualità e simmetria sempre necessari nel rapportarsi con il proprio corpo.

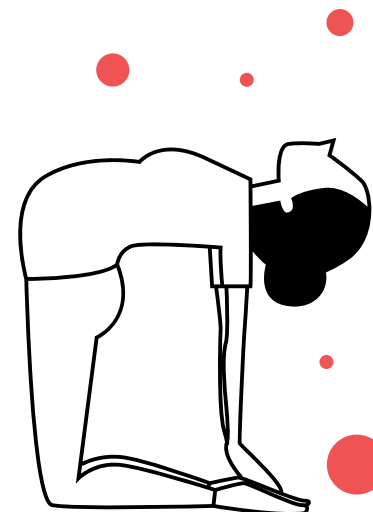
## **TNPPE** SCONTO 10%

L'improvviso sviluppo vissuto in questa fase della vita può provocare problemi di equilibrio, coordinazione e destrezza; la precocità di alcuni compagni può causare insicurezza e problemi psicologici difficili da affrontare. Un terapeuta neuropsicomotricista può valutare la destrezza manuale e le capacità di equilibrio statico e dinamico suggerendo esercizi per correggere facilmente eventuali lacune.

## **UN CONSIGLIO PER TE**

Prenderci cura della postura del bambino dipende soprattutto da piccole accortezze prese dai genitori. Ricordati di scegliere scarpe più adatte, di incoraggiare l'attività fisica e di limitare l'uso prolungato di dispositivi elettronici. Inoltre, una visita posturale può essere un ottimo strumento per prevenire eventuali disfunzioni e patologie. Del resto, la postura dell'adolescenza è come la messa a punto di una macchina di Formula Uno: se il sistema nervoso è la centralina e i piedi sono i pneumatici, possiamo considerare il nostro sistema muscolo-scheletrico come il telaio di una macchina che deve funzionare al meglio in ogni elemento.

Se uno di questi sistemi non esprime la sua massima potenzialità, il corpo può essere destabilizzato: una visita posturale può servire a identificare eventuali situazioni disfunzionali prima che si trasformino in dolore e/o patologie!





## GIOVANI (14°- 18° ANNO)



**OSTEOPATA**  
SCONTO 10%

In questo periodo di repentino sviluppo fisico, l'intervento dell'osteopata può rivelarsi fondamentale per intervenire su schemi posturali errati, che potrebbero sfociare in stati infiammatori.

**POSTUROLOGO**  
(adolescente)  
SCONTO 10%

Il posturologo valuta eventuali disarmonie strutturali in rapporto alla quotidianità, all'attività sportiva praticata e agli atteggiamenti corporei. In caso di alterazioni posturali interviene attraverso metodiche specifiche di riarmo-nizzazione.

**POSTUROLOGO**  
genitori

Anche i genitori, impegnati a sollevare pesi e ad effettuare movimenti spesso bruschi, possono sviluppare compensi fastidiosi alla schiena. Se trascurati, nel lungo periodo queste patologie rischiano di diventare croniche.

**PSICOLOGA**  
terapia con  
l'adolescente  
SCONTO 10%

La terapeuta supporta il processo evolutivo dell'adolescente, ascoltando i suoi vissuti emotivi e facendolo sentire accolto. Inoltre, contribuisce allo sviluppo di nuovi modelli di riferimento e sostiene un passaggio di emancipazione graduale e controllata consono all'età del ragazzo.

**sostegno ai genitori**  
di figli adolescenti

La psicologa aiuta i genitori nella comprensione del figlio, di se stessi e delle mutevoli dinamiche relazionali che si trovano ad affrontare; una riflessione lucida sullo stile educativo contribuisce a rielaborare il modo di confrontarsi con la prole in maniera sana e consapevole.

**OSTETRICA**  
SCONTO 20%

La terapeuta facilita il percorso di accettazione dei cambiamenti fisici, indirizzando l'adolescente verso una sessualità sicura e un'affettività sana; inoltre svolge un importante lavoro di prevenzione e correzione dei comportamenti a rischio, informando sulle infezioni sessualmente trasmissibili (IST) e sulle tematiche legate alla violenza di genere.

**DIETISTA**  
SCONTO 10%

La dietista valuta lo stato nutrizionale dell'adolescente, anche alla luce dei cambiamenti fisici e delle routine legate all'adolescenza; inoltre contribuisce a elaborare una dieta sana e adatta ai ritmi e alle necessità dell'intero nucleo familiare.

**TRAINER**  
1° Incontro e  
Test funzionali  
GRATUITI

L'educatore supporta l'attività fisica promuovendo uno sviluppo armonico del corpo, interagendo con le aree del corpo meno interessate dalla pratica sportiva. Questo intervento permetterà di ridurre il rischio di infortuni, prevenire problematiche fisiche e migliorare la performance stessa. Il trainer accompagna l'adolescente verso una pratica consapevole dello sport e del fitness, monitorando le variazioni che la crescita apporta al fisico durante l'età puberale.

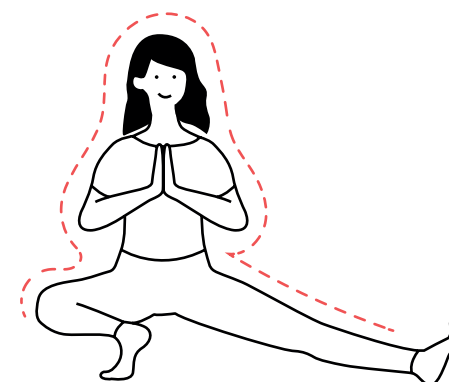
**PEDAGOGISTA**  
1° Consulto gratuito

Il pedagogista analizza gli errori cognitivi legati a una comunicazione poco efficace, supportando l'adolescente nell'ascolto delle proprie emozioni e nella loro comunicazione verso la famiglia e i pari età. Il terapeuta svolge anche un importante ruolo di sostegno psicologico, insegnando come apprendere dagli errori, gestire frustrazioni e attivare processi di autostima. Anche grazie a un confronto con i genitori è in grado di effettuare una valutazione sistemica capace di prevenire fenomeni pericolosi in cui l'adolescente può trovarsi coinvolto (es. bullismo, cyberbullismo).

**UN CONSIGLIO**  
**PER TE**

Ricordi quando da bambina ti sentivi dire "Stai dritta con la schiena"? Beh, i nostri nonni avevano ragione da vendere! Purtroppo il nostro corpo a volte è "pigro" e sceglie come posizione preferenziale quella meno dispendiosa, anche se questa si rivelerà dannosa nel lungo periodo. Creare un nuovo bilanciamento significa abituare il corpo a una posizione che, con il tempo, diventerà più naturale ed economica, promuovendo un'autocorrezione.

Una postura corretta permette alla nostra colonna vertebrale di distribuire in maniera equilibrata il peso del nostro corpo sui nostri muscoli e articolazioni, evitando sovraccarichi e alterazioni che con il tempo rischiano di diventare patologiche. Controlla che zaini e pesi vari siano distribuiti sul corpo; ricorda l'importanza di una postura corretta; promuovi (e pratica tu stessa!) attività fisica in maniera costante. Nel dubbio, chiedi la consulenza di un posturologo: fino ai 20 anni la nostra struttura scheletrica è ancora molto malleabile ed è possibile intervenire in maniera lungimirante evitando futuri e disabilitanti scompensi.



## GIOVANI ADULTI (18°- 20° ANNO)



### POSTUROLOGO SCONTO 10%

Il posturologo valuta eventuali disarmonie strutturali in rapporto alla quotidianità, all'attività sportiva praticata e agli atteggiamenti corporei. In caso di alterazioni posturali interviene attraverso metodiche specifiche di riarmo-nizzazione.

### TRAINER (ragazzo/a) 1° Incontro e Test funzionali GRATUITI

Solo il 34% degli adolescenti pratica regolarmente attività sportiva: gli impegni scolastici e/o lavorativi provocano un aumento della sedentarietà, che può essere bilanciato dal lavoro di un trainer. L'educatore motiverà il giovane a fare attività, adattando allenamenti ed esercizi ai suoi bisogni e alle sue inclinazioni. Un allenamento guidato è altrettanto importante per chi, proseguendo una pratica sportiva costante, desidera aumentare le proprie performance: un'alta frequenza di training - combinata ad una scarsa qualità e controllo motorio - aumenta il rischio di atteggiamenti posturali errati, patologie da sovraccarico e infortuni. Il trainer effettua test di valutazione per prevenire problematiche fisiche e migliorare la performance, permettendo all'atleta di esprimere un potenziale che altrimenti rischia di rimanere inesperto.

### PSICOLOGA SCONTO 10%

La terapeuta supporta il giovane a partire dall'ascolto competente delle sue necessità, così da favorire la sua evoluzione verso un più alto livello di benessere. La relazione clinica permetterà di districare i nodi che bloccano le sue potenzialità peculiari.

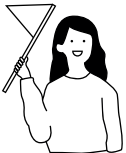
### PEDAGOGISTA 1° Consulto gratuito

Il terapeuta interviene su vari ambiti sostenendo le naturali inclinazioni e il carattere del giovane e favorendo processi decisionali autonomi e razionali nello sviluppo di soft skill (es. problem solving, comunicazione interpersonale, etc.) e importanti scelte di vita come l'orientamento scolastico e/o professionale.

### FISIOTERAPISTA 1° Incontro e Test GRATUITI

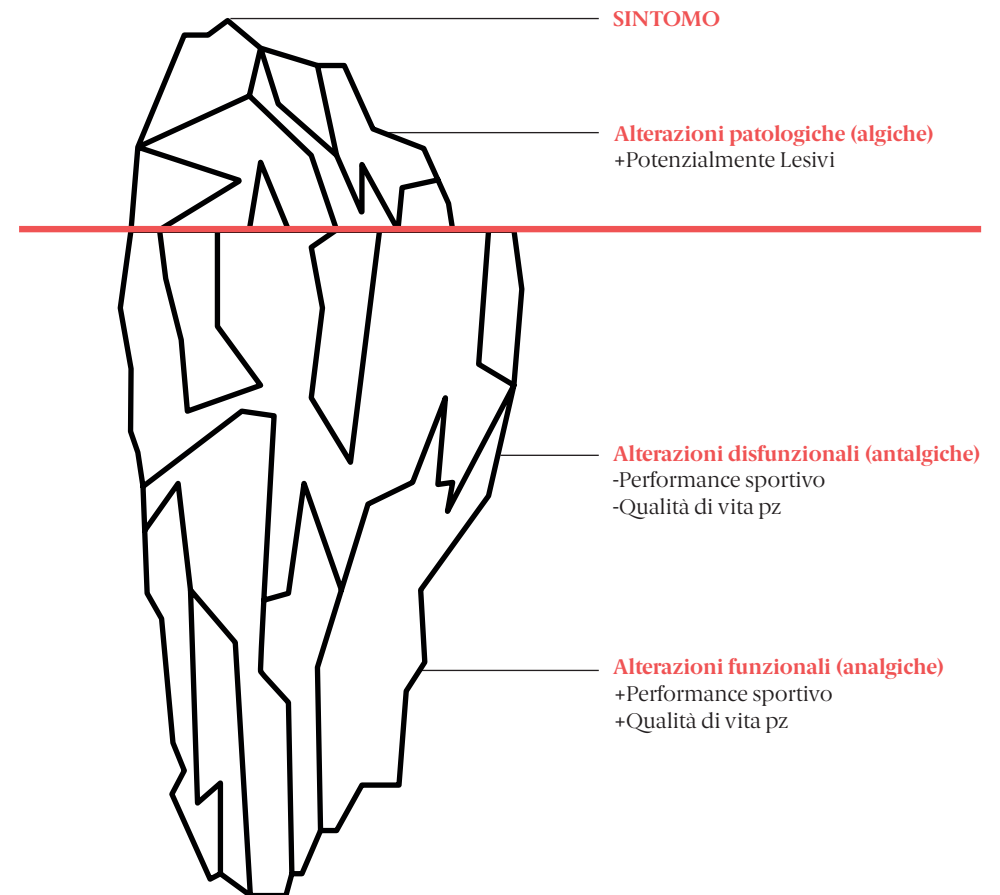
Il terapeuta analizza la storia clinica e disfunzionale, calcolando indici di rischio infortunio e costruendo in collaborazione con il giovane un lungimirante e accurato percorso di prevenzione.

### UN CONSIGLIO PER TE



Prevenire è meglio che curare, soprattutto per quanto riguarda dolori cronici e patologie! Incoraggia tuo figlio a mantenere uno stile di vita sano ed equilibrato: mostrati partecipe delle attività sportive che pratica, incoraggialo e cerca di essere presente (senza invadere il suo spazio vitale!) a partite, allenamenti, saggi. Inoltre assicurati sempre che mangi cibi sani e che dorma a sufficienza, così che il benessere fisico incida positivamente sulla gestione dello stress e delle emozioni e sul suo modo di stare insieme agli altri. Ricorda sempre che gli esempi valgono più dei consigli: adotta uno stile di vita sano ed evita di attuare comportamenti che non vorresti trasmettergli!

Individuare la causa del "dolore" non è sempre semplice. Il sintomo rappresenta solo la punta dell'iceberg di una serie di alterazioni provocate da abitudini disfunzionali che se non valutate e gestite possono portare a patologie. Ecco perché è sempre meglio prevenire che curare!





## I NOSTRI SERVIZI: AREA SANITARIA



PEDIATRIA



NEUROPSICHIATRA  
INFANTILE



OSTETRICA



FISIOTERAPIA



ORTOPEDIA



OSTEOPATIA



DIETISTICA



LOGOPEDIA



PSICOLOGIA



OSTETRICA



TERAPIA DELLA  
NEUROPSICOMOTRICITÀ  
DELL'ETÀ EVOLUTIVA

## I NOSTRI SERVIZI: AREA NON SANITARIA



PEDAGOGISTA /  
MINDFULNESS



YOGA /  
PILATES



TRAINER



## CONTATTI



Via La Sala, 2  
Zona industriale Le Morelline,  
57016 Rosignano Marittimo (LI)

tel. → 0586 684586

Località Pel di Lupo, 35  
57016 Rosignano M.mo (LI)  
c/o Pubblica Assistenza

tel. → 0586 799547

Viale Italia, 34  
57023 Cecina (LI)

tel. → 0586 684586

Via dell'Artigianato, 53  
57121 Livorno (LI)  
c/o Medical Group

tel. → 0586 099000

web → [www.fisioproclinic.it](http://www.fisioproclinic.it) mail → [info@fisioproclinic.it](mailto:info@fisioproclinic.it)



fisiopro  
kids

fisiopro  
re:active

*Puoi seguirci sui nostri  
canali social:*



fisiopro\_clinic  
fisiopro\_kids  
fisiopro\_reactive





[www.fisioproclinic.it](http://www.fisioproclinic.it)

