



HIMALAYA LAB

VALUTAZIONE, RECUPERO, PERFORMANCE & FORMAZIONE

Il progetto HIMALAYA LAB nasce principalmente dall'esigenza di creare un ponte di congiunzione tra le figure medico-sanitarie e la figura del chinesiologo. Ancora oggi esiste troppo distacco tra questi due mondi, che raramente riescono a lavorare insieme per fornire ai pazienti la possibilità di seguire un percorso terapeutico completo e lineare. L'esercizio fisico è ormai riconosciuto come un farmaco molto potente contro la gestione e prevenzione di tante patologie e non va confuso con l'attività motoria consigliata per stare in salute o tenersi in forma. L'esercizio fisico è infatti un'attività strutturata, organizzata e programmata nel tempo, che dev'essere eseguita da un professionista specializzato.

Tramite il nostro gruppo di professionisti specializzati nell'esercizio fisico, vogliamo creare una rete di contatti tra le figure medico-sanitarie (ortopedici, fisioterapisti, cardiologi, dietisti...) con cui costruire un team multidisciplinare che possa guidare i pazienti nel proprio percorso di recupero. Troppo spesso i pazienti si trovano rimbalzati tra vari professionisti e numerose visite senza un chiaro dialogo tra le figure di riferimento, creando disorientamento e frustrazione. L'obiettivo è quello di far sentire il paziente guidato e assistito in ogni fase del percorso, adottando una comunicazione costante con tutte le figure coinvolte nel processo.

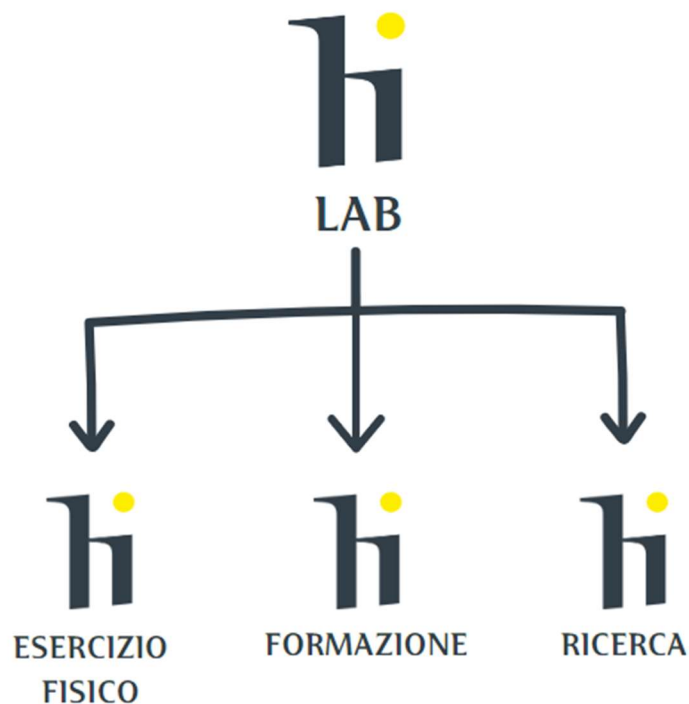
LA NOSTRA VISION: Esistenza di ponte di congiunzione tra le figure medico-sanitarie e i chinesiologi per educare le persone all'importanza dell'esercizio fisico come medicinale curativo e preventivo.

LA NOSTRA MISSION: Creare un team multidisciplinare che guidi il paziente in un percorso individualizzato e personalizzato, fornendo supporto costante per tutta la durata del processo. Diventare un punto di riferimento in Sardegna nello svolgimento dell'esercizio fisico e nella formazione per le Scienze Motorie.

HIMALAYA LAB NEL FUTURO.

Il nostro progetto ci vede già attivi nei servizi relativi all'esercizio fisico. Siamo un punto di riferimento nel recupero dei traumi muscolo scheletrici grazie alla collaborazione, ormai decennale, con i professionisti dei nostri studi medici. Quest'anno inizierà la costruzione della nostra divisione di "FORMAZIONE" che ci vedrà attivi nella creazione di corsi di aggiornamento, seminari informativi ed eventi educativi con lo scopo di diventare un punto di riferimento per il campo delle scienze motorie in Sardegna. Crediamo fermamente che per riuscire a mantenere un alto livello professionale dei nostri Tecnici, sia necessario creare i presupposti per lavorare in un ambiente in cui si possa stare sempre al passo con le novità della ricerca nel settore dell'esercizio fisico.

Come appena detto, riteniamo essenziale stare aggiornati sulla ricerca scientifica per poter fornire ai nostri clienti i tecnici con le migliori competenze sul mercato. Per questo motivo ci muoveremo per poter creare una sezione di "RICERCA" per poter dare il nostro contributo al mondo scientifico e a tutti i nostri colleghi che operano nel mondo dell'Attività Motoria a supporto della salute.



TECNOLOGIA: L'evoluzione tecnologica è un'altra parte importante della crescita nel settore medico-sportivo. Per questo motivo Himalaya Lab sente fortemente il bisogno d'investire nelle migliori strumentazioni che il mercato mette a disposizione. Inoltre verranno creati eventi formativi e corsi d'aggiornamento sull'utilizzo delle tecnologie a disposizione e sull'analisi dei dati raccolti.

Gli strumenti attualmente a disposizione del nostro centro sono:

- Dinamometro per test di forza isometrica (MVC-RFD)
- Tappeto di salto per test di forza dinamica, potenza e stiffness
- Encoder Lineare per monitoraggio velocità e ROM del movimento
- Desmotec V12 con volano isoinerziale (sovraccarico eccentrico)
- Skillmill Technogym per analisi potenza di spinta durante locomozione
- Misuratore Pressione e Fascia Cardio per monitoraggio FC

SPAZI A DISPOSIZIONE: Siamo l'unica struttura in grado di mettere a disposizione dei nostri clienti diverse tipologie di spazi con differenti superfici: Acqua, Erba, Sabbia, e Sala performance.

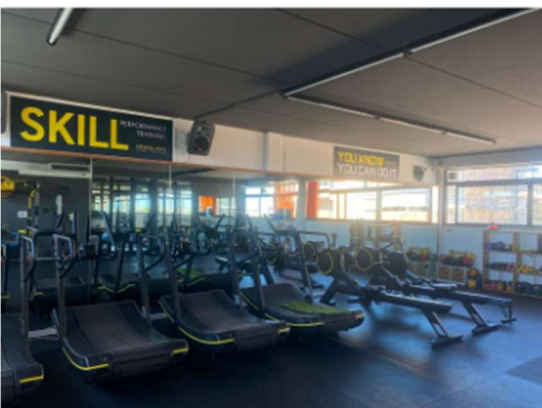
ACQUA.



SABBIA.



SALA PERFORMANCE.



ERBA.



SERVIZI:

- **Gestione Traumi e Patologie Muscolo Scheletriche e Attività Fisica Adattata**
- **Servizio per Sportivi (Prevent - Recover - Perform – Compete)**
- **Valutazione (Health - Fitness - Sport)**
- **Formazione nelle Scienze Motorie**

Gestione Traumi e Patologie Muscolo Scheletriche e Attività Fisica Adattata:

Servizio pensato per tutti coloro che hanno subito degli infortuni muscolari o articolari (stiramenti/distrazioni muscolari; distorsioni alla caviglia; lussazioni alla spalla; rotture o elongazioni legamentose) oppure soffrono o sono predisposti a patologie quali osteoporosi, tendinopatie, lombalgie e/o artrosi. L'obiettivo dell'esercizio fisico, in questo determinato contesto, è quello di recuperare/mantenere le capacità precedenti all'evento traumatico o prevenire (laddove possibile) la comparsa di sintomi legati a patologie reumatiche, cardiovascolari e metaboliche. Con Attività Fisica Adattata s'intende esercizio terapeutico pensato per tutti gli utenti per cui l'attività motoria è un vero e proprio farmaco. Il servizio vuole inoltre educare i soggetti allo svolgimento quotidiano dell'esercizio fisico in maniera autonoma.

Servizio per Sportivi (Prevent - Recover - Perform – Compete)

Questo servizio è disegnato in maniera specifica per gli sportivi. Prevede il recupero da un trauma come descritto nella sezione precedente (Recover) ma con l'ottica di preparare l'atleta al rientro in campo per un'attività sportiva specifica (Perform). Viene anche fornito un servizio di preparazione fisica individualizzata con l'obiettivo di prevenire recidive o infortuni frequenti nella propria pratica sportiva (Prevent) o per aumentare le proprie capacità atletiche con lo scopo di migliorare le prestazioni sportive (Compete).

Valutazione (Health - Wellness - Sport)

Il servizio di Valutazione ha l'obiettivo di certificare, con dati oggettivi, il livello di fitness o di performance. L'oggettività del dato è di fondamentale importanza per comunicare i progressi ottenuti dallo svolgimento dell'esercizio fisico, sia con gli operatori coinvolti sia che con il soggetto stesso. In tal modo si certifica la qualità del lavoro svolto e la bontà dell'approccio scelto per seguire un determinato caso.ù

“TO TEST YOU NEED TO RE-TEST”

Non va dimenticato che per poter valutare con cognizione bisogna ri-valutare costantemente. Ogni valutazione sarà composta di test che possono fornire dati utili al caso del singolo soggetto. Pochi dati utili sono meglio di tanti dati superflui. Su questi presupposti una valutazione effettuata per stabilire lo stato di benessere fisico di un soggetto non sarà la stessa effettuata per uno sportivo o per un soggetto patologico.

FLUSSO DI EROGAZIONE DEL SERVIZIO:

- 1. PRENOTAZIONE**
- 2. ACCOGLIENZA E CONSULENZA**
- 3. VALUTAZIONE**
- 4. INIZIO PERCORSO**
- 5. FINE PERCORSO**

1. PRENOTAZIONE

La prenotazione avviene tramite un form di rilascio informazioni sul sito www.himalyasport.it o tramite l'apposito numero telefonico. Durante la prenotazione verrà fissato un primo appuntamento in accordo con la disponibilità dei professionisti in struttura, dove verrà richiesta tutta la documentazione a disposizione sul caso in oggetto.

2. ACCOGLIENZA E CONSULENZA

Durante il primo appuntamento il paziente verrà accolto dal responsabile del servizio con cui avrà un primo colloquio consultivo, che ha lo scopo di spiegare il servizio e il percorso da affrontare nel caso specifico. Qualora il paziente sceglierà di affidarsi alla struttura verrà fissato subito un nuovo appuntamento per la valutazione.

3. VALUTAZIONE

La valutazione è il primo vero punto di partenza di ogni percorso. In questa sessione vengono acquisiti i dati più rilevanti di ogni caso per stabilire le caratteristiche individuali del soggetto necessarie alla programmazione di un percorso personalizzato.

4. INIZIO PERCORSO

Una volta eseguita la valutazione, e studiato il singolo caso, il percorso ha inizio. In base alla durata di ogni percorso verranno effettuate delle sedute di test per monitorare progressi e stabilire l'andamento del lavoro. Per ogni seduta verrà redatto un report e lo stesso avverrà ogni qualvolta si eseguiranno dei test. Qualora ci siano più figure coinvolte nel percorso motorio, ogni report verrà condiviso con paziente e figure medico-sanitarie di riferimento. In questo modo tutti saranno costantemente aggiornati in qualsiasi dati oggettivi.

5. FINE PERCORSO

Alla fine del percorso verrà rilasciato un report finale con il riassunto di quel che è stato fatto e dei test eseguiti.

Direttore tecnico

DANILO GAIAS