

## La nostra offerta per il tuo benessere e la tua performance

Ti proponiamo un'offerta costruita su misura che risponda al bisogno di salute e benessere di sportivi amatoriali e professionisti con un approccio multidisciplinare ed un'assistenza completa nel tuo percorso di recupero e riabilitazione.



# #ABILITA

### ORARI DI APERTURA

#### Orari Ambulatorio

LUN - VEN: 07:00 / 20:00  
SAB: 07:00 / 13:00

#### Sportelli prenotazione

LUN - VEN: 09:30 / 19:30  
SAB: 09:30 / 12:30

#### Punto prelievi

LUN - SAB: 7.00 / 9.00  
Ad accesso diretto, senza prenotazione.

#### Ritiro referti

LUN - VEN: 10:00 / 19:30  
SAB: 10:00 / 12:30

### BERGAMO HABILITA SPORT MEDICINE

Viale Giulio Cesare, 18  
24124 - Bergamo (c/o Gewiss Stadium)

T 035 4815970  
infosportmedicine@habilita.it

**Direttore Sanitario:** Dr. Umberto Bonassi



Sistema Sanitario Regione Lombardia

# #ABILITA

S P O R T M E D I C I N E

## PROTOCOLLI sport e salute



## Scegli il tuo percorso PERSONALIZZATO

### PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

T 035 4815970  
M infosportmedicine@habilita.it  
[habilitasportmedicine.it](https://www.habilitasportmedicine.it)



## 1 PIANO DI RISVEGLIO FISICO

### DURATA: 4 SETTIMANE

Piano di coaching personalizzato adatto a chi desidera tornare a praticare attività fisica sotto il controllo e il supporto di un team multidisciplinare.

## 2 PERFORMANCE INDEX TEST (PIT)

Una batteria di test, della durata indicativa di un'ora, per valutare le prestazioni fisiche e le aree di miglioramento, con lo scopo di definire un percorso personalizzato per ottimizzare le capacità atletiche.



## 3 PROTOCOLLI SCHIENA

Programmi studiati per fornire un inquadramento della condizione ed un trattamento fisioterapico/atletico personalizzato per ridurre il dolore e migliorare le funzionalità dell'apparato muscolo-scheletrico.

### 3A DOLORE ACUTO DURATA: 4 SETTIMANE

### 3B DOLORE CRONICO DURATA: 6 SETTIMANE

## 4 PROTOCOLLI GINOCCHIO

Programmi studiati per fornire un inquadramento della condizione, per ridurre il dolore e migliorare la funzionalità dell'articolazione.

### 4A DOLORE ACUTO DURATA: 4 SETTIMANE

### 4B DOLORE CRONICO DURATA: 6 SETTIMANE

## 5 PIANO DI RECUPERO CROCIATO ANTERIORE

### DURATA: 6 MESI + 2 OPZIONALI

Protocollo studiato per il recupero post-intervento ed il ritorno al miglior funzionamento e stabilità del ginocchio. Calibrato in base alle esigenze dei pazienti con necessità atletiche e non atletiche.

### 5A PAZIENTE ATLETA

### 5B PAZIENTE NON ATLETA

## 6 MY SKI PLAN

### DURATA: 6 SETTIMANE

Programma studiato per chiunque voglia tornare a sciare dopo un infortunio, o per chi vuole prepararsi alla nuova stagione, sotto la guida di specialisti qualificati.

## 7 MY RUN PLAN

### DURATA: 6 SETTIMANE

Preparazione atletica ad attività di running sotto controllo medico, con possibilità di focalizzarsi sulla preparazione di eventi specifici.

## 8 PROTOCOLLO PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

Un protocollo sanitario, della durata indicativa di un'ora, finalizzato al monitoraggio dei principali fattori di rischio cardiovascolare che prevede un insieme di esami diagnostici, esami di laboratorio e visite specialistiche, per una prevenzione primaria e secondaria complete.



**#ABILITA** | OFFICIAL  
MEDICAL  
PARTNER