



OSTEOCLINIC



PERCORSO SALUTE

Parti col piede giusto!

In occasione dell'inizio delle attività sportive autunnali, Osteoclinic ha pensato di proporre un **percorso benessere** al fine di migliorare il tuo stato di salute e la tua performance sportiva, attraverso una valutazione a 360°. Il percorso è articolato in 2 fasi: la prima fase, legata alla compilazione di questionari tramite applicazione e la seconda fase, legata alla valutazione medica strumentale.

Obiettivi del percorso:

- **VALUTAZIONE MEDICO-STRUMENTALE CON RACCOLTA DATI SULLO STATO DI SALUTE**
- **ANALISI DEI DATI E PIANIFICAZIONE DELLA STRATEGIA**
- **MONITORAGGIO QUADRIMESTRALE DEI DATI**

1 fase: COMPILAZIONE QUESTIONARI

Fissato l'appuntamento, ti sarà richiesto di scaricare un'applicazione gratuita per smartphone dall'App-store Apple o Android, **BIOTEKNA PLUS (BT +)**. Una volta installata l'applicazione, ti verrà comunicato dalla segreteria il **codice attivazione personale**, che ti permetterà di accedere ai questionari, quali:

- **MUS** (ritmi ormonali circadiani e dello stato di stress e infiammazione)
- **NRS PAIN** (valutazione del dolore e localizzazione)
- **NQ** (valutazione della respirazione disfunzionale)
- **FOOD RECORDER** (abitudini alimentari)
- **PA-R** (livello di attività fisica settimanale)

2 fase: VALUTAZIONE STRUMENTALE

durata 45 minuti

Dopo aver compilato i questionari il paziente si sottoporrà ai seguenti test strumentali:

- **MISURAZIONE PRESSIONE ARTERIOSA E VALUTAZIONE DELLA VARIABILITÀ CARDIACA** (con disp. medico PPG PLUS)
- **VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA** (con disp. medico BIA-ACC)
- **CONSIGLI SEQUENZA NUTRIZIONALE**
- **MISURAZIONE DEL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO** (capacità dell'individuo di disinfiarsi) con disp. medico PPG PLUS

Si consiglia:

Digiuno e riposo da attività sportiva da almeno 2-3 ore e arrivare in poliambulatorio 15 minuti prima.