



Fisioterapia Smart

Prepararsi alle sedute on-line (VideoConsulto e TeleRiabilitazione)

Cosa mi serve?

- Pc/tablet/telefonino e una buona connessione di rete
- Una postazione tranquilla
- Avere con sé eventuali referti di esami e/o visite mediche (VideoConsulto)

Quanto dura la sessione?

- 25 minuti max. di consulto da remoto col terapeuta (**VideoConsulto**)
- 35-45 minuti di attività seguita e controllata da remoto dal terapeuta (**TeleRiabilitazione**)

Che abbigliamento è consigliato? (TeleRiabilitazione)

- L'abbigliamento deve essere comodo.
- Puoi scegliere tra tuta o maglietta e pantaloncini.
- Possono essere utili le scarpe da ginnastica o delle calze antiscivolo; alcuni esercizi potrebbero essere fatti a piedi nudi.

Come e dove si faranno gli esercizi? (TeleRiabilitazione)

- Sdraiati su un tappetino o sul letto
- In piedi, eventualmente vicino ad una superficie d'appoggio (un tavolo o una parete)
- Seduti: su una sedia, uno sgabello, una palla

Devo comprare qualche attrezzo per eseguire la seduta? (TeleRiabilitazione)

- Sarà cura del terapeuta eventualmente suggerirti cosa ti potrebbe essere utile