

# “Care the life”, i video tutorial con i pazienti dell’Istituto Montecatone

Una collana di video tutorial per **affrontare gli aspetti della disabilità cronica a seguito di una lesione midollare e prendersi cura di se stessi**: è questo il cuore del progetto “Care the life”, realizzato e interamente autoprodotta dall’[Istituto Riabilitativo di Montecatone](#) a Imola, punto di riferimento nazionale, con la gentile collaborazione di alcuni pazienti dell’Istituto e da un team composto da Davide Villa, direttore del Day Hospital, da Sandra Zardi, coordinatrice dell’Area riabilitativa, dalle fisioterapiste Paola Santi e Monica Comandelli e dalla Comunicazione, Vito Colamarino e Massimo Boni.

Come afferma Davide Villa, attraverso i video *“i pazienti potranno trovare gli strumenti per mantenersi in buona forma fisica e prevenire futuri problemi”*.

Due argomenti: **postura**, ossia la posizione e la funzionalità del tronco quando seduti in carrozzina, e **funzionalità delle spalle e degli arti superiori**. Il percorso sarà lo stesso per ciascun argomento: autovalutazione, recupero della elasticità ed articolarietà, esercizi di potenziamento della muscolatura e una seduta di allenamento per quel determinato distretto corporeo.

Il 23 febbraio saranno disponibili sul sito e sui social gli esercizi sul tronco e l’importanza di raggiungere e mantenere un buon controllo per poter svolgere le varie attività della vita quotidiana correttamente; dal 9 marzo, invece, saranno accessibili quelli sugli esercizi sull’arto superiore e le spalle.