



AUTISMO: ESPERIENZA CON I PROGRAMMI PROPRIOCETTIVI PEC

Di Maurizio Ronchi *,
con la collaborazione di Elisa Volontè ° e Federico Polimene *,

**, Maurizio Ronchi, bodyworker sportivo e coordinatore staff medico Seregno Rugby, docente Bodyworks-TPM*

**, Federico Polimene, MFT, preparatore atletico e membro dello staff medico Seregno Rugby, docente Bodyworks-TPM*

°, Dr.ssa Elisa Volontè, educatrice professionale, laureata in Scienze dell'Educazione

IL PROGETTO

“ **DIVERTI(RSI)...TEMPO** ” è il progetto al quale abbiamo partecipato, portando la nostra esperienza di staff medico del Seregno Rugby nello sviluppo di protocolli preventivi per lo sport, con il supporto dello staff di Bodyworks-TPM.

Il progetto, sostenuto dalla **Fondazione della Comunità Monza e Brianza Onlus** e **Anffas Seregno Onlus**, intende sviluppare attività e spazi in cui il tempo libero delle persone disabili sia occasione per accrescere relazioni con altri ragazzi non disabili permettendo così la reale inclusione sociale.

IMMAGINE 0



La parte del progetto da noi gestita, senza nessun fine sanitario che non ci compete, prevede l'utilizzo dei programmi PEC (**Propriocettiva Equilibrio Coordinazione** [1]) per un gruppo di ragazzi autistici accompagnati da alcuni loro amici, con l'intento di "mischiare" le diverse abilità dei partecipanti.

Il presupposto che se i ragazzi si fossero solo divertiti, ci avrebbe riempito di gioia, raggiungendo lo scopo del progetto. In noi c'era la voglia, il desiderio e lo sforzo per cercare di metterli in condizioni nel far proprio qualche schema motorio per una migliore coordinazione dei movimenti, che potesse aiutarli nella vita di tutti i giorni.

Non è stato difficile come primo passo, anzi, coinvolgere i proprietari del CobraGym Fitness Club di Seregno, dove abitualmente lavoriamo con i



protocolli PEC per atleti e sportivi, per mettere a disposizione la struttura e le attrezzature necessarie per il progetto.

Hanno partecipato con me educatori, persone di supporto, ospiti vari del settore sociale-disabilità, oltre che ai genitori dei ragazzi, affinché tutto si potesse svolgere con la tranquillità di seguire tutti e di gestire al meglio le situazioni che viavia si sarebbero presentate.

IL COINVOLGIMENTO

Come membri dello staff medico del Seregno Rugby e docenti di Bodyworks-TPM, siamo spesso invitati a conferenze e workshop, dove illustriamo la nostra esperienza sullo sviluppo e l'utilizzo dei bodyworks miofasciali e dei protocolli PEC. Gli scopi di questi programmi sono la prevenzione da infortunio sportivo, il supporto nelle fasi di riabilitazione terapeutica e la successiva riatletizzazione. In uno di questi incontri ci è stato chiesto se questi protocolli fossero utili anche per persone con disabilità o con limitate capacità motorie. La domanda era stata posta ad ampio raggio, in modo da comprendere una vasta gamma di potenziali "utenti": dai bambini in piccola età, agli anziani, ma soprattutto per chiunque avesse sia problemi temporanei che permanenti di abilità motoria o più generalmente di **limitazioni funzionali**.

Ho spiegato che, data la mia lunga esperienza nei vari settori dello sport, un'atleta in caso d'infortunio, specie se importante e che abbia anche avuto bisogno di un intervento chirurgico-ortopedico, si presenta alla fase terapeutica riabilitativa, con inevitabili gap fisici ma anche psicologici per via della forzata inattività e conseguente separazione dall'ambiente sportivo agonistico: la perdita del ruolo, lo stop degli allenamenti, campionati, gare, eccetera. Quindi gli atleti infortunati in questa fase sono potenzialmente alla pari di persone che hanno problematiche motorie non dovute a trauma sportivo o per disabilità.

La domanda era stata posta dal presidente dell'associazione Onlus ANFFAS di Seregno (MB), Mauro Brambilla, tra l'altro ex atleta di spicco come bodybuilder, papà di Alessia una splendida dolce ragazza (autistica). Come lo è la storia della vita, "da cosa nasce cosa" e abbiamo accettato questa proposta di partecipare attivamente a questo progetto, che si doveva svolgere per 12 incontri, un giorno alla settimana per 1 ora e mezza circa, ma che visti i primi risultati si è deciso di prolungarlo per quattro mesi.

Programmi PEC - PROPRIOCETTIVITA' EQUILIBRIO COORDINAZIONE

Nell'attività del nostro staff, i programmi PEC sono una parte molto importante nel praticare i **bodyworks** per atleti e sportivi. Questi protocolli sono una serie di trattamenti interconnessi tra loro - *massaggi, tecniche miofasciali, stretching, taping, PEC e altro* - che vengono utilizzati da noi per lo sviluppo



di protocolli di prevenzione infortuni, ma anche per dare un aiuto nel migliorare la vita di tutti i giorni per sportivi e non.

Questi programmi sono il risultato – *sempre in working progress* – di studi, collaborazioni internazionali con bodyworkers e medici ricercatori, di esperienze dirette con atleti e sportivi, che ho coltivato dagli anni Ottanta del secolo scorso fino ad oggi, da atleta prima, come tecnico istruttore e preparatore atletico poi, e in seguito come massaggiatore bodyworker sportivo non terapeuta, divulgatore e docente per BODYWORKS-TPM, e da ormai quasi dieci anni come coordinatore dello staff medico del Seregno Rugby.

Ora prima di illustrare questa bellissima esperienza, descriverò brevemente ma necessariamente il **concetto di propriocettività**, prendendo a prestito il pensiero di Maurizio Zanolla, grande alpinista e *climber*, che per tutti quelli che come me amano arrampicare, è semplicemente “Manolo”. In un passaggio di una sua intervista [2], racconta della sua percezione di quello che ci accade durante l’attività sportiva.

Mi sono permesso di riassumere così quanto detto da Manolo:

*in certe situazioni di stress capita qualcosa al nostro corpo che sconvolge la “normalità” della percezione. In questi momenti i sensi sono super amplificati e acquisisci una sensibilità della percezione simile a quella degli animali selvatici, che ci permette di avvertire un cambiamento imminente prima che questo accada e di **prendere decisioni che ti aiutano a uscire da situazioni difficili e impreviste.***

In pratica Zanolla spiega quello che viene definito come il **sesto senso**, in altre parole quell’abilità di ascoltare-recepire gli stimoli che **l’ambiente** che ci circonda manda al nostro corpo. Sta poi a noi rielaborarli il più velocemente possibile per **interagire** con esso, mettendo in atto delle risposte, degli schemi, per adattare e/o proteggere il nostro corpo dai repentini e accidentali mutamenti delle situazioni che si susseguono durante l’attività fisica. Questo **sesto senso** altro non è che il nostro **Sistema propriocettivo**.

Questa caratteristica atavica dell’uomo, era già stata oggetto di studio verso la metà dell’Ottocento, in pieno movimento filosofico-scientifico del “Positivismo”, sotto la spinta degli studi sull’evoluzionismo di C. Darwin. Come il filosofo francese H. Bergson, che descrisse **l’istinto** come un qualcosa di non cosciente ma che è immediato, che governa le cose dall'interno del corpo, come il ragno che non progetta coscientemente la tela, ma ha una sorta di **certezza interiore** che lo induce ad agire in quel modo. Mentre sotto l’aspetto scientifico F.M. Alexander, ideatore della tecnica omonima utilizzata per migliorare gli schemi motori, considerava il corpo non come solo l’esecutore della propria attività neuromuscolare, ma anche la coscienza consapevole nel percepire una nuova tipologia di schemi sensoriali prima, che si traducono in equilibrati e coordinati pattern statici o motori poi. Il concetto di



propriocezione comincia quindi a delinearsi come la sensibilità di auto ascoltare le proprie sensazioni-stimoli, e di rispondere a esse in modo opportuno e veloce per relazionarsi allo spazio in cui viviamo. Quest'aspetto però va educato, "svegliato" secondo Alexander, per non cadere nell'abitudine inconscia, causa possibile di disarmonicità, vizi posturali e lenta lettura degli stimoli esterocezionali e conseguentemente la lenta risposta enterocezionale. Da lì a poco C.S. Sherrington nei primi del Novecento posò le basi della neurofisiologia e del sistema propriocezionale.

Giusto per fare un semplice raffronto comune a tutti noi a riguardo dell'**istinto/sesto senso/propriocezione**, è come quando guidiamo l'automobile. Il subconscio è quello che ci fa allacciare la cintura, mettere la prima marcia, sintonizzare la radio, immetterci nel traffico canticchiando e che con **istintiva naturalezza e perfetta coordinazione** ci permette di guidare verso destinazione, incluso il pensare a cosa preparare per cena, agli appuntamenti di domani, pianificare, fantasticare ... e arrivare alla meta "senza" quasi accorgersene.

Il Sistema Propriocezionale è un vero **network** fatto di corpuscoli e recettori situati in muscoli e tendini, nelle articolazioni, nei legamenti e nella fascia connettivale, tutti interconnessi col Sistema Nervoso Centrale. Agendo proprio attraverso il nostro subconscio, ci rende consapevoli della posizione del nostro corpo nello spazio in cui viviamo, attuando adattamenti e modificazioni che sono le conseguenti risposte che il nostro corpo elabora per affrontare le mutevoli situazioni dell'ambiente circostante. Per esempio questo sistema-network gestisce e regola in piena autonomia tutte quelle situazioni che noi facciamo in "**automatico**": dalle attività "grossolane" come camminare e correre, andare in bici o salire una scala a pioli, a quelle "di fine" come disegnare con la matita, ritagliare con la forbice, allacciare le stringhe delle scarpe o sbucciare la mela con il coltello.

Il sistema propriocezionale, come già suggerito da Alexander, ha però bisogno di essere **allenato e stimolato** in continuazione poiché soggetto a **torpore propriocezionale**. Tutte le situazioni di routine che non causano particolare stress neuro-muscolare o motorio fanno, di fatto, abbassare la guardia al sistema, come una sorta di assuefazione per la **ripetitività** gestuale o dei movimenti. Questo contesto di torpore aumenta la possibilità che, i corpuscoli-organi-recettori del sistema-network deputati alla propriocezione, si assopiscano e che possano mal interagire con l'ambiente che ci circonda. Come può capitare nelle situazioni tipiche da **infortunio da cause banali**, come la classica distorsione della caviglia causata da un piccolo ostacolo o asperità della superficie sulla quale si stava camminando, o l'aumento della **goffaggine** come la tendenza a cadere oppure il far fatica a eseguire alcune semplici attività di destrezza: può essere appunto un avviso che il sistema propriocezionale non sia più tanto reattivo. Ecco perché i programmi di



allenamento PEC atti all'**allertamento propriocettivo**, devono essere di continuo praticati sia in ambito sportivo sia per la vita di tutti i giorni, per metterci al riparo dai possibili rischi/infortuni fisici causati dai più disparati **imprevisti ambientali**.

PEC e AUTISMO

In un primo momento con lo staff avevamo pensato su come impostare il protocollo PEC, dove e come rielaborarlo per renderlo più efficace e fruibile dai ragazzi. Già dopo il primo incontro è parso subito chiaro che tutto si sarebbe inevitabilmente adeguato "solo vivendo", incontro dopo incontro. Abbiamo avuto ovviamente premura di mettere in sicurezza quanto più possibile la sala corsi, giusto per prevenire quelle situazioni di potenziale pericolo per via delle attrezzature presenti. E' davvero incredibile come quando lavoriamo o ci relazioniamo con persone con disabilità, scatta una sorta di comportamento extra protettivo, che il più delle volte è davvero esagerato, e che nel nostro caso rischiava di appesantire lo svolgimento degli incontri. E' quindi bastato il buon senso, **un po' di attenzione** e seguire i semplici consigli di educatori e genitori.

Per ottenere il massimo supporto dalle persone dello staff che mi affiancavano in sala corsi, ho posto la condizione che tutte avrebbero dovuto eseguire gli esercizi del protocollo. Infatti, affinché la PEC sia performante e di reale aiuto propriocettivo, il network sensoriale deve necessariamente **provare, sentire e vedere per capire**, cosa e come si svolgono gli esercizi, al fine di poter conseguentemente rispondere in modo ottimale agli stimoli in entrata.

E' quindi **soggettivamente** importante percepirne le relative difficoltà o semplicità, se sono divertenti, oppure possono creare uno stress da prestazione.

Questa condizione, specie per chi non ha mai praticato con continuità esercizi di equilibrio e coordinazione, accende naturalmente una sorta di **confronto/competizione** sia con se stessi sia con gli altri.

Come oggetti (tools) per creare instabilità, abbiamo utilizzato di tutto, dai tappetini in espanso alle palle e palline di gomma di varia densità, colore e dimensione, dalle swiss-ball alle tavole Freeman a cuscino d'aria, stepper, tappeto elastico, aste ginniche, hula hoop, elastici e tutti i tools che ci sembravano utili di volta in volta.

IMMAGINE 1



Gli esercizi sono stati eseguiti cercando di sfruttare tutte le possibili situazioni/posizioni sostenibili e non da parte dei ragazzi. Da quelle in piedi a quelle sedute, sdraiate, dalle statiche a quelle in movimento, fino ai mix fatte in circuito, eseguite singolarmente o in coppia o di gruppo, con e senza scarpe, come mostrano alcune delle seguenti immagini.

IMMAGINE 2,3,4



Come ha spiegato l'educatrice, i ragazzi autistici possono avere problemi o difficoltà nel valutare e nell'adattare la posizione del loro corpo nello spazio/ambiente, oppure di non saper ben gestire la velocità e l'intensità/durata di un movimento, o il dosare la forza necessaria per prendere un oggetto o per lanciarlo.

Abbiamo quindi esplorato tutte le possibili situazioni normali o impreviste che accadono nella vita di tutti i giorni, collegate all'equilibrio e alla coordinazione, e comparandole di volta in volta con gli esercizi PEC abbiamo cercato di inserire quelli più "difficili" fra quelli preferiti e più richiesti dai ragazzi. Mi preme chiarire la definizione di un esercizio **"facile" o "difficile"**, poiché per natura collegato alla soggettività e alla capacità personale: tutte le prove sono impegnative e possono essere l'uno o l'altro, l'importante è che con gli esercizi propriocettivi **non bisogna mai diventar "bravi"**.

Sembrerebbe un paradosso, ma se stessi per diversi minuti su una tavola Freeman con un solo piede mentre con le mani faccio giocoleria con tre palle da tennis e lo facessi tutti i giorni e per quanto tempo voglio, incorrerei nel



pericolo di entrare nella **routine/ripetività**, con le dovute conseguenze spiegate sopra.

Si deve avere l'accortezza di non diventare mai bravi e quindi di inserire sistematicamente qualcosa che crei **instabilità o difficoltà**, novità-ostacoli-varianti anche casuali che simulano l'imprevisto, con lo scopo di tenere sempre ben allertati i corpuscoli del sistema-network.

E' stato per me sorprendente, come prima esperienza di **autismo-attività fisica**, scoprire come questi ragazzi con diversi gradi di disabilità, si siano adattati con una certa semplicità e naturalezza in molti esercizi "difficili".

Nel mio passato d'istruttore FIDAL di atletica leggera, ho avuto esperienze con ragazzi con sindrome di Down, dove il relazionarsi era molto più semplice e immediato, come anche la loro capacità motoria che nulla aveva da invidiare a quella degli altri ragazzi in pista.

In questo caso, l'autismo presenta l'indubbia difficoltà relazionale con altre persone, mi sono davvero sorpreso dell'empatia creatasi in tutto il gruppo, che son sicuro abbia aiutato molto a far uscire le loro capacità atletiche, come spesso evidenziato con grande soddisfazione dai genitori.

A dimostrazione che uno degli scopi del progetto "**DIVERTI (RSI)...TEMPO**", la relazione e il confronto dei ragazzi con altre persone, è stato centrato, sono proprio questi inaspettati atteggiamenti di apertura, ma soprattutto da come ci è stato fatto notare ancora una volta dei genitori, dalle loro espressioni di **divertimento** sia durante gli esercizi, che nei momenti di recupero e di "chiacchiera".

Non sono uno psicologo, ma ritengo che un atteggiamento aperto, disponibile e solidale verso chi ti sta accanto, specialmente se presenta qualche sorta di problematica psico-motoria, sia di stimolo nel far bene gli **impegnativi esercizi** fisico-atletici come quelli di un programma PEC.

E' stato quindi davvero di grande aiuto per i ragazzi, vedere come i loro amici e tutti noi avessimo quasi gli stessi problemi di adattamento per la riuscita delle prove. Pur essendo esercizi semplici, alcuni addirittura banali, eseguirli in condizioni di equilibrio precario o posture non abituali, sono impegnativi per chiunque. Abbiamo quindi sfruttato questo legame di amicizia tra i ragazzi, per **stimolare** e accendere la loro attenzione. Ho imparato che questo è il primo passo che si deve fare con loro prima di iniziare qualsiasi attività. Il problema **relazionale** per un autistico è davvero un ostacolo, ma semplicemente seguire i consigli di genitori e educatori, è stato fondamentale per ottenere la loro attenzione e **portarli a risultati notevoli**.

Il tipo di esercizi PEC sono stati i più disparati, miscelando le difficoltà e l'impegno con il divertimento. Credetemi che molte volte eravamo tutti piuttosto stanchi, me compreso che ho un discreto allenamento per questo protocollo. Abbiamo usato un largo spettro di stimolazioni propriocettive, inizialmente più per le fasi statiche, poi viavia utilizzando circuiti con tipologie



di esercizio/stimolo diversissime tra di loro. Abbiamo poi avuto modo di mirare alcuni incontri per alcune specifiche problematiche fisiche o posturali di ognuno dei ragazzi, non solo per quelli con disabilità, e queste sono state le più impegnative sia fisicamente sia mentalmente.

IMMAGINE 5,6



Ho avuto la conferma anche in questa nuova esperienza, del **mutuo soccorso** che interviene tra persone in difficoltà. Ognuno di noi capisce quando il nostro vicino è in difficoltà nell'eseguire una figura o un esercizio, questa solidarietà si manifesta nell'allungare una mano a sostegno, nell'accorciare la distanza tra una tavoletta e l'altra, aiutarlo ad alzare il piede che non ne vuol sapere di alzarsi, o semplicemente mettendosi affianco per far vedere che " **lo si può fare insieme**".

Quest'aspetto **solidale**, tipico nei gruppi di atleti in fase di recupero, lo abbiamo visto fare anche dai nostri ragazzi, come la volta in cui Alessia ha aiutato Chicco che mostrava una certa difficoltà nel salire sulla cyclette e spiegargli come doveva fare, proprio come avevamo fatto con lei la volta precedente. Fantastico!

Durante uno degli ultimi circuiti multi-esercizio, sono stato più volte "scavalcato" al punto di partenza da alcuni ragazzi che evidentemente si stavano divertendo, ma che era il segno che stavano affinando l'equilibrio e la coordinazione, aumentando la velocità di completamento del percorso.

Tendenzialmente i ragazzi per sicurezza cercano sempre con la mano un **contatto** come supporto/appoggio a chi gli sta vicino. Abbiamo lavorato molto per ridurre al minimo questo effetto "sostegno", lasciandolo solo in caso di reale difficoltà e per l'aspetto relazionale di contatto-legame fisico.

A proposito di contatto fisico, è stato un divertimento puro tutte le volte che abbiamo simulato la " **mischia**" del rugby con le swiss-ball come "bag" di protezione.

IMMAGINE 7,8



Abbiamo cercato di far passare il messaggio tanto caro nel rugby: **il sostegno!** Utilizzo una sintesi sul "sostegno" che il bravissimo attore Marco Paolini ha utilizzato in un suo spettacolo: [...] *nel mondo di ovalia sentirete ripetere spesso una parola, "sostegno!". Che non è solo un aspetto tecnico del gioco, ma rappresenta un valore sociale fondamentale di aiuto che i compagni di squadra devono darsi reciprocamente, e che inevitabilmente diventa un comportamento per la vita di tutti i giorni [...].*

Il "sostegno" è qualcosa di più psicologico che materiale, è sapere che non sei da solo. Proprio come avviene nel rugby con la "mischia", dopo un'azione di spinta ordinata in posizione contrastante, inevitabilmente si creano degli spostamenti, delle rotazioni del "pacchetto" dovute alle spinte dei giocatori.

Perciò ti puoi trovare repentinamente sia in una posizione di spinta, che in quella opposta, che si contrasta arretrando o girando, ma cercando sempre un sostegno, un appoggio di un tuo compagno di mischia, per non cadere o per spingere più forte. Le swiss-ball hanno reso tutto più protettivo e divertente per via dell'elasticità delle palle. Inutile dire che la "mischia" sia stato uno degli esercizi propedeutici più divertenti, chiassoso, e sempre richiesto.

CONCLUSIONI

Esperienza più che positiva per tutti i partecipanti, personalmente è stata una grande crescita tecnica professionale e umana.

La chiave vincente di questo successo è stata proprio quella promossa dal progetto, la socializzazione dei ragazzi con autismo con i loro amici e con gli altri componenti degli incontri. Conoscendo la loro problematica nel relazionarsi, abbiamo cercato con successo di coinvolgerli negli esercizi PEC, facendo leva sulla loro curiosità, per accendere la voglia di provare a fare quello che tutti i presenti in sala avrebbero poi fatto. Non abbiamo mai avuto sentore che si sentissero "incapaci" o a disagio durante gli esercizi, poiché come ho già espresso, per principio non sono facili per nessuno.

Abbiamo cercato di adottare il principio fondamentale per il gioco del rugby, il "sostegno", affinché capissero di potersi fidare e sentirsi sicuri che in qualsiasi momento e per qualsiasi motivo c'era qualcuno accanto a loro, pronto ad



aiutarli. Abbiamo quindi cercato di evitare il più possibile il contatto fisico come puro supporto, sicuri che servisse a ben poco per l'esecuzione degli esercizi, poiché più efficace per lo scopo PEC, sfruttare l'insicurezza come vera e propria stimolazione propriocettiva. E' stato più efficace far capire che potevano fare tutto da soli con la sicurezza che chiunque, anche fra loro, li avrebbe aiutati in caso di titubanza.

Il "sostegno" è stato davvero fondamentale per i risultati ottenuti, specie per quelli eseguiti da loro in quasi autonomia.

Il progetto, dopo quattro mesi d'incontri, è terminato con una piacevole "coda" a due ruote. Visti i più che buoni risultati sotto l'aspetto dell'equilibrio e della coordinazione, verso la fine degli incontri abbiamo voluto testare la motricità dei ragazzi con le cyclette della palestra.

E' stato un po' macchinoso per alcuni di loro quest'approccio, una sorta di esercizio nuovo che forse incuteva qualche timore. Come sempre abbiamo adottato lo schema dell'amico che mostra l'esercizio per stimolare/incuriosire, ma c'è stato da lavorare per convincerli. Nulla di particolarmente difficile, bisognava solo salire in sella e pedalare sia in avanti che all'indietro per alcuni minuti, e poi ridiscendere. Qui è stato poi il problema...che non volevano più scendere!

Abbiamo quindi inserito per tutti i rimanenti incontri, la pedalata alla cyclette per un buon 5-10 minuti.

Quindi, sulla spinta della mamma di Alessandro e visto il buon feedback, abbiamo pianificato la possibilità di farli pedalare con una bicicletta vera.

Caso ha voluto che uno degli assistenti al progetto, Marino Valtorta sia un direttore sportivo e collaboratore della Federazione Ciclistica italiana Comitato di Monza e Brianza, il quale si è subito attivato per avere i dovuti permessi per procurare alcune bici con rotelle adatte al peso dei ragazzi e li abbiamo messi sulla pista dell'anello del campo di rugby.

Un successone!

Alcuni timori iniziali si sono sciolti come neve al sole perché i ragazzi hanno mostrato una discreta padronanza del mezzo. Ovviamente erano assistiti, Alessandro è stato definito una "scheggia" e Alessia, che mai era salita in bici, si è cimentata per diversi giri di pista.

Per usare le parole di Marino, è stata una grande vittoria! Quindi è stato un successo ancora una volta aver centrato lo scopo principe di questo progetto, il divertimento e il relazionarsi con i presenti.

IMMAGINE 9,10



Siamo certi che qualche effetto positivo ci sia stato per i ragazzi. Siamo sicuri di aver "svegliato" l'abilità di percepire molti stimoli esterni, e che il loro network propriocettivo sia ora più preparato a dare risposte più veloci e funzionali per utilizzare gli schemi motori più opportuni per le situazioni giornaliere che implicano la coordinazione e l'equilibrio finanche alla destrezza. In chiusura di quest'articolo, mi è stato proposto di estendere la durata del progetto da settembre fino alla fine dell'anno. La squadra è già tutta pronta!

RINGRAZIAMENTI

Mauro Brambilla, presidente Anffas Seregno che fortemente ha voluto che in questo progetto fossi coinvolto con il protocollo PEC. Tutti i genitori dei ragazzi. Gli assistenti e amici dei ragazzi, Enzo, Sabrina, Davide, Marino, Letizia, Melissa. L'educatrice Elisa, tutte le persone e gli interessati del settore che hanno voluto vedere come si sviluppava il progetto PEC-autismo. A Piera e Massimo Terragni della CobraGym FitnessClub. A tutto lo staff medico del Seregno Rugby,
GRAZIE!

Riferimenti

1, Ronchi M, Gibin M, Masera J, Polimene F, Zecchinello F., PEC - Propriocettività, Equilibrio, Coordinazione: programmi di prevenzione, riabilitazione e sportbodyworks - FITMEDonline anno 2 n. 11,12 2010; anno 3 n. 1 2011



2, stralcio dell'intervista apparsa su Montagne360 - La rivista del Club Alpino Italiano - febbraio 2016

Chiunque fosse interessato a questo progetto, al protocollo PEC, o per ulteriori informazioni:



Maurizio Ronchi, email info@bodyworks-tpm.it

Studioso e ricercatore per lo sviluppo di tecniche miofasciali e protocolli preventivi l'infortunio sportivo e per la riattrezzatura post terapeutica.

Operatore olistico bodyworker sportivo non terapista disciplinato ai sensi della legge 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. 26 gennaio 2013, n. 22), divulgatore e docente per Bodyworks-TPM, coordinatore dello staff medico Seregno Rugby, membro dell'Associazione Manipolazione Fasciale® e dell'Associazione Italiana Taping Kinesiologico®, istruttore FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera), istruttore

postura MBT (Masai Barefoot Technology). Membro APODIB - Associazione Professionale Operatori Discipline Bionaturali

L'utilizzo di questo lavoro, o parti di esso, è libero affinché ne sia citato l'autore e la fonte. Se richiesto tutti gli articoli dell'autore, sono gratuitamente disponibili nel formato integrale digitale.

Disclaimer - dichiarazione di non responsabilità

Le informazioni presenti nella pubblicazione, sono puramente esperienziali, costituiscono un'indicazione di massima come riferimento alle eventuali problematiche descritte. Scopo del contenuto è **educational e divulgativo** che non sostituisce in alcun modo l'intervento o l'opinione del medico e della sua diagnosi riguardo ai casi reali. E' quindi d'obbligo prendere contatto il proprio medico di fiducia o lo specialista di sua indicazione, per ricevere una diagnostica e le disposizioni terapeutiche del caso.