



## La prevenzione passa anche dallo sport



“Mens sana in corpore sano”: se è vero, come dicevano gli antichi, che una buona condizione psichica è strettamente connessa a uno stato di benessere fisico, è indubbio che l'impegno a cui l'organismo è sottoposto durante la pratica dello sport presuppone buone condizioni di salute ed efficienza fisica.



Se hai deciso di intraprendere la pratica di un'attività sportiva, anche non agonistica, è importante che tu ti sottoponga ad accertamenti sanitari adeguati.

### GLI AMBULATORI DI MEDICINA DELLO SPORT DI ASL3

L'educazione motoria e sportiva della popolazione è un efficace mezzo di prevenzione, mantenimento e recupero della salute fisica e psichica di ogni cittadino. ASL3 è da tempo impegnata in questo campo e ha per questo ha attivato una capillare rete di ambulatori di Medicina dello Sport, diretti dal dottor Mauro Ferrari, in grado di offrire una consulenza specifica a tutti i cittadini, non solo a quelli che praticano attività sportiva a livello agonistico.

Negli ambulatori di medicina dello sport di ASL3 puoi trovare professionisti qualificati ai quali rivolgerti per una visita preliminare per l'attestazione di idoneità alla pratica di attività sportiva, con compilazione di una cartella clinica specifica, esame delle urine, controllo della vista ed esecuzione di elettrocardiogramma.

Se sei in soprappeso, il servizio di Medicina dello Sport di ASL3 ti offre anche la possibilità di ottenere consulenza nutrizionale sportiva specifica, con controlli medici e indicazioni individuali sul tipo di attività sportiva più adeguata per la riduzione del peso.

Grande attenzione è attribuita anche alla cura delle patologie da sport, alle quali è dedicata una specifica attività ambulatoriale nel Palazzo della Salute di Fiumara.

Il servizio, pensato per chi ha subito traumi o lamenta problemi fisici all'apparato locomotore connessi con la pratica dell'attività sportiva, si propone di far giungere l'atleta al completo recupero e alla prevenzione delle recidive attraverso una consulenza specifica sulle procedure diagnostiche, terapeutiche e riabilitative corrette.



Per tutte le prestazioni offerte dalla Medicina dello Sport è sufficiente essere in possesso della richiesta della società sportiva di appartenenza (atleti agonisti) o del proprio medico curante e prenotare la visita tramite CUP:

- da telefono fisso al numero verde gratuito 800 09 85 43
- da cellulare al numero 010 53 83 400

#### DOVE ANDARE

Se abiti a Sampierdarena e dintorni, gli ambulatori di Medicina dello Sport più vicini sono:

Palazzo della Salute di Fiumara - via Operai 80  
Certosa - via Canepari 64r  
Bolzaneto - via Bonghi 6

Per ulteriori informazioni puoi inviare una mail all'indirizzo [medicina.sport@asl3.liguria.it](mailto:medicina.sport@asl3.liguria.it) o consultare il nostro sito Internet



[www.asl3.liguria.it](http://www.asl3.liguria.it)

