

La sala infermeria in palestra

Sempre di più i fitness club assumono connotazioni di centri poli-servizi. Questa trasformazione è la giusta evoluzione di quello che, una volta, era un semplice posto per fare ginnastica

La presenza di una "sala medica" all'interno di una struttura è da ritenersi fondamentale (anche se non ancora obbligatoria per legge). L'irrinunciabilità di tale area dedicata si evince dal fatto che vi si possono somministrare servizi aggiuntivi importanti, tali da professionalizzare maggiormente la struttura, oltre quelli tipici di un'infermeria (vedi tabella).

Naturalmente perché un'infermeria sia tale deve essere arredata in modo consono ed attrezzata a seconda dei casi. Per quanto riguarda la "location", io ritengo che essa debba essere posizionata in un luogo accessibile (preferibilmente all'ingresso) e relativamente tranquillo (tale da potervi effettuare anche attività che richiedano una certa quiete, es. misurazione della pressione arteriosa).

Attività ordinarie

1) È consuetudine, ormai, effettuare la classica **visita medica** anche in palestra. Avere un medico all'interno della struttura è molto importante e pratico, e si rivela essere anche una strategia commerciale di non poca importanza. Con la presenza

costante, o quasi, di un sanitario, il cliente, in particolar modo chi affetto da qualche forma patologica (cardiopatici e metabolici in genere) riesce a vivere l'attività fisica più serenamente, sentendosi maggiormente tutelato.

2) Avere la possibilità di effettuare anche prestazioni di tipo specialistico è rilevante per l'utente. La possibilità di operare dei test valutativi come l'**EKG da sforzo** è un'arma in più per prevenire molti spiacevoli eventi e per offrire al cliente, che in alcuni casi è anche un atleta, la possibilità di aver un maggior monitoraggio all'interno del centro. Tutto ciò richiede, però, la presenza, alquanto dispendiosa, di uno specialista e di un rianimatore, nonché la disponibilità dei macchinari necessari (compreso un defibrillatore).

3) Capita spesso di dover medicare piccoli tagli ed abrasioni, ma un'infermeria ben attrezzata deve far fronte anche ad interventi particolarmente traumatici che spesso fanno la differenza tra il sopravvivere ed il morire. Un **defibrillatore** (oggi ne fanno di semiautomatici) è da considerarsi fondamentale come lo è l'aver in palestra personale qualificato ed abilitato all'uso dell'apparecchio.

4) L'ipertensione arteriosa è una condizione particolarmente diffusa e con cui spesso abbiamo a che fare. È importante per i soggetti che ne soffrono fare della sana attività fisica, come lo è per noi monitorarli prima e dopo l'allenamento. A tal proposito è richiesto un misuratore di pressione.

5) Diffusissimo è anche il dia-

bete in tutte le sue forme, di conseguenza bisogna essere attrezzati per una evenienza di questo tipo. Di solito un diabetico è perfettamente munito di ciò che abbisogna. Ma essere previdenti nell'aver quanto necessario, nonché offrire al cliente in questione uno spazio dove "operare" con tutta tranquillità, è importante.

A - ATTIVITÀ ORDINARIE
1. Visita medica di idoneità non agonistica
2. Visita medica di idoneità agonistica
3. Pronto soccorso
4. Controllo della pressione arteriosa
5. Controllo del tasso glicemico
<i>Queste sono da considerarsi le attività ordinarie essenziali per una infermeria di un centro fitness</i>

B - ATTIVITÀ AGGIUNTIVE
1. Visita dietologica
2. Bioimpedenziometria
3. Valutazione del VO2max e dell' MTB
4. Termografia
5. Colloquio tecnico iniziale (fit-check)
6. Fit-check tecnico (antropometria)
7. Fit-check funzionale



Attività aggiuntive

1) È ormai risaputo che il risultato estetico che spesso si rincorre in palestra è dato per lo più da uno stile di vita corretto e da un'alimentazione bilanciata. A tal riguardo sono molti i tecnici che si improvvisano "dietologi" giocando, spesso, con la salute della gente e rischiando sanzioni anche di carattere penale (che talvolta colpiscono la palestra). A tal riguardo credo sia utile dare la possibilità ai soci del club di usufruire della consulenza di un vero specialista (magari organizzando delle giornate dedicate).

2) Nato per altri scopi, ma oggi largamente utilizzato anche in palestra per la sua capacità di quantificare l'acqua presente nel nostro corpo (attraverso cui se ne discernerne, in modo alquanto preciso, la % di FM), il bioimpedenziometro (che si basa sul principio fisico della diversa conducibilità elettrica dei tessuti), si è elevato, negli ultimi anni, ad elemento irrinunciabile del nostro centro. Relativamente facile

da usare, non richiede abilità particolari, anche se non può essere utilizzato su tutti (data la frequenza di tipo bioelettrico di cui si serve, ne è sconsigliato l'utilizzo su particolari patologici, es. cardiopatici).

3) Tali valutazioni sono di carattere molto tecnico e si rivelano particolarmente attendibili a mezzo di un esame "spirometrico". Nato anch'esso a scopo sanitario (se ne ricavano informazioni relative a patologie polmonari), è oggi utilizzato in molte palestre per ricavarne informazioni tecniche. Conoscere il massimo consumo di O₂ (VO₂ max) ed il metabolismo basale (fabbisogno calorico giornaliero) specializza il centro e fidelizza il cliente. Naturalmente è necessario avere in uso uno "spirometro".

4) La cellulite è una condizione tanto diffusa quanto antiestetica ed indesiderata. Difficilmente contrastabile, viene spesso definita una "patologia", ma così non è. È un meccanismo di difesa cellulare di cui la natura ci ha

fornito. Offrire alle frequentatrici del club un mezzo in più per individuarne diffusione e livello, può rivelarsi, concorrentialmente parlando, una buona arma. Necessario a tal fine è un termografo e l'abilità nell'usarlo e nel leggerne i risultati.

5) È fondamentale avere un luogo tranquillo dove poter valutare il potenziale cliente senza essere disturbati dai comuni rumori (spesso incontrollati) che siamo abituati a sentire in palestra. L'infermeria potrebbe essere utilizzata anche a tal fine. Ciò escluderebbe l'utilizzo di altri spazi "preziosi" da adibire allo scopo e darebbe la possibilità al trainer di operare il check iniziale in un unico ambiente.

6) L'esame antropometrico (plicometria, presa delle circonferenze, calibratura ossea, peso, etc.) riveste un modus operandi consuetudinario, che richiede l'utilizzo di semplici mezzi come un plicometro, un calibro osseo, un metro flessibile (da sarto), e una bilancia (preferibilmente a contrappesi e che

preveda anche la misurazione dell'altezza). Manualità e competenza dell'operatore faranno il resto.

7) Perché un check sia completo deve prevedere anche l'ausilio di test funzionali che varino dall'esame della mobilità articolare, alla valutazione delle tensioni muscolari. Questi test sono di carattere squisitamente tecnico e riservati al personal trainer. La sala medica è particolarmente adatta a questo uso, essendo "riservata" ed attrezzata adeguatamente (come di cui sopra).

Conclusioni

Come si evince da quanto esposto fino ad ora, sono molteplici le attività fruibili in un'area dedicata. Si ricordi che il livello qualitativo dei servizi proposti in una palestra non si esaurisce semplicemente in macchinari moderni e personale competente. Un centro deve offrire standard di sicurezza ed elementi tecnici all'altezza delle richieste di una clientela sempre più esigente. Un ultimo, e per me importante, suggerimento è quello di non definire quest'area come "infermeria" o "sala medica", nomi più consoni ad una struttura sanitaria, ma semplicemente "check-room" o "medi-area", o, se si vuol evitare un inglesismo, "area riservata". Ciò, a mio avviso, rende la percezione dell'ambiente in esame meno "pesante" senza, però, ridimensionarne l'importanza ed il carattere tecnico.

Francesco Barbato

Francesco Barbato

è diplomato ISEF e laureato in Giurisprudenza. Personal Trainer & Life Coach, insegnante di Pilates e Presenter, offre consulenza tecnica, amministrativa e legale per centri fitness e associazioni sportive. Autore di diversi articoli e studi di settore.

