



COMUNICATO STAMPA

Fondazione dell'Associazione per l'arrampicata terapeutica Svizzera

Il 22 giugno 2024 presso la Clinica Holistica di Susch GR è stata fondata l'Associazione per l'arrampicata terapeutica svizzera. Lo scopo è quello di rafforzare il riconoscimento dell'ancora giovane metodo nelle professioni sanitarie e da parte delle assicurazioni. L'associazione si propone inoltre di condividere e approfondire le conoscenze esistenti nel campo dell'arrampicata terapeutica, di standardizzare la formazione in questo settore, di sostenere la formazione di partenariati e di condividere e stimolare nuove ricerche. L'obiettivo è di costruire una rete interdisciplinare per promuovere ulteriormente questo metodo.

I membri fondatori provengono da diversi settori, ergoterapia, fisioterapia, medicina umana, terapia sportiva, terapia psicomotorica, psicologia, educazione sociale e curativa, lavoro sociale e terapia complementare. Sono rappresentanti di diverse discipline mediche come la pediatria, la riabilitazione neurologica, la riabilitazione psichiatrica e psicosociale.

Alcuni dei membri fondatori erano già attivi in un gruppo specializzato nell'arrampicata terapeutica. Questo gruppo specializzato è stato lanciato nel 2019.

L'arrampicata terapeutica

L'arrampicata terapeutica viene utilizzata sempre più nella riabilitazione, nella prevenzione e nella incentivazione della salute. Riunisce le esigenze fisiche con le esperienze mentali ed emotive, offrendo un approccio olistico all'incentivazione della salute fisica, mentale e sociale. Gli esperti sono convinti ed entusiasti dell'efficacia dell'arrampicata terapeutica. Negli ultimi anni gli effetti positivi sono stati analizzati e dimostrati con diversi studi.

L'arrampicata stimola e incentiva la forza, la consapevolezza del corpo, la mobilità e le abilità socio-emotive. Questi aspetti possono essere accolti in diversi ambiti e impiegati nel contesto terapeutico. In pediatria questo metodo viene utilizzato inoltre per promuovere le capacità motorie e l'autostima, per esempio nei bambini con problemi legati allo sviluppo o ADHD. Dopo un colpo apoplettico o una lesione cerebrale può aiutare la riabilitazione neurologica a ritrovare la capacità motorica. Nel campo della riabilitazione psichiatrica, questo metodo aiuta a rafforzare l'autoefficacia e a migliorare l'equilibrio emotivo. L'arrampicata terapeutica può essere utilizzata anche per un rafforzamento mirato dei problemi muscolo-scheletrici, migliorando le attività quotidiane e alleviare il dolore. Grazie alla concentrazione necessaria per il movimento successivo durante l'arrampicata, lo scalatore dimentica anche lo sforzo fisico, che spesso stimola l'aumento delle prestazioni e i pensieri fastidiosi diventano meno dominanti. Questi risultati sottolineano l'importanza dell'arrampicata terapeutica come complemento versatile ed efficace agli approcci terapeutici tradizionali. Il fattore divertimento e il carattere altamente stimolante della parete dell'arrampicata aumentano la motivazione necessaria del gruppo target interessato.

Informazioni: Marina Müller, presidente dell'associazione, info@therapeutisches-klettern.ch