



Stabio**Terme**

*Acqua...
Fonte di benessere
e vitalità*





“

Stabio Terme...

*Una lunga storia che si perde
nella notte dei tempi.*

*Acque di origine antichissima
e dai comprovati benefici
garantiscono tutta
la loro efficacia terapeutica.*

”

Sommario

Le cure a Stabio Terme	4
Proprietà dell'acqua	6
La storia delle terme di Stabio	8
La fisioterapia	10
L'idrochinesiterapia con acqua termale	12
Le fangature	14
Le cure inalatorie	16
Il massaggio	18
Altre proposte	20
Informazioni	22



Le cure a Stabio Terme



Direzione sanitaria
Studio medico
Dr. Med. Edoardo Moos
FMH Fisiatria
Medicina manuale SAMM
T +41 91 647 04 08

*Valutazione del deficit funzionale motorio
e prescrizione della fisioterapia specifica.
Terapia del dolore muscolare ed articolare:
manipolazioni, infiltrazioni e mesoterapia.
Terapia delle malattie dell'orecchio con
insufflazioni per cateterismo tubarico.*

Dal secolo scorso Stabio Terme rappresenta un punto d'incontro tra la grande tradizione termale e la medicina moderna. Infatti alla secolare tradizione delle cure termali si associa il moderno concetto di rieducazione funzionale.

La fangoterapia e crenoterapia svolgono un'importante azione antalgica nel trattamento dei dolori di origine degenerativa, ma anche miofasciale (tendini, muscoli e fasce).

La riabilitazione funzionale serve per recuperare le «capacità» perse o dimenticate a causa di malattie, traumi o interventi chirurgici.

A Stabio Terme la medicina termale si integra armonicamente e scientificamente con la medicina moderna.

Dr. Med. Edoardo Moos

FMH Fisiatria

Medicina Manuale SAMM

In base alla sua caratteristica chimico-fisica l'acqua di Stabio Terme è classificata come sulfurea salsobromoiodica; contiene infatti una rilevante quantità di zolfo, sodio, bromo e iodio. Dalla letteratura medica si conoscono a fondo le azioni biologiche delle acque sulfuree e salsobromoiodiche. In generale le acque termali determinano sia un'azione locale, che un'azione sull'intero organismo.

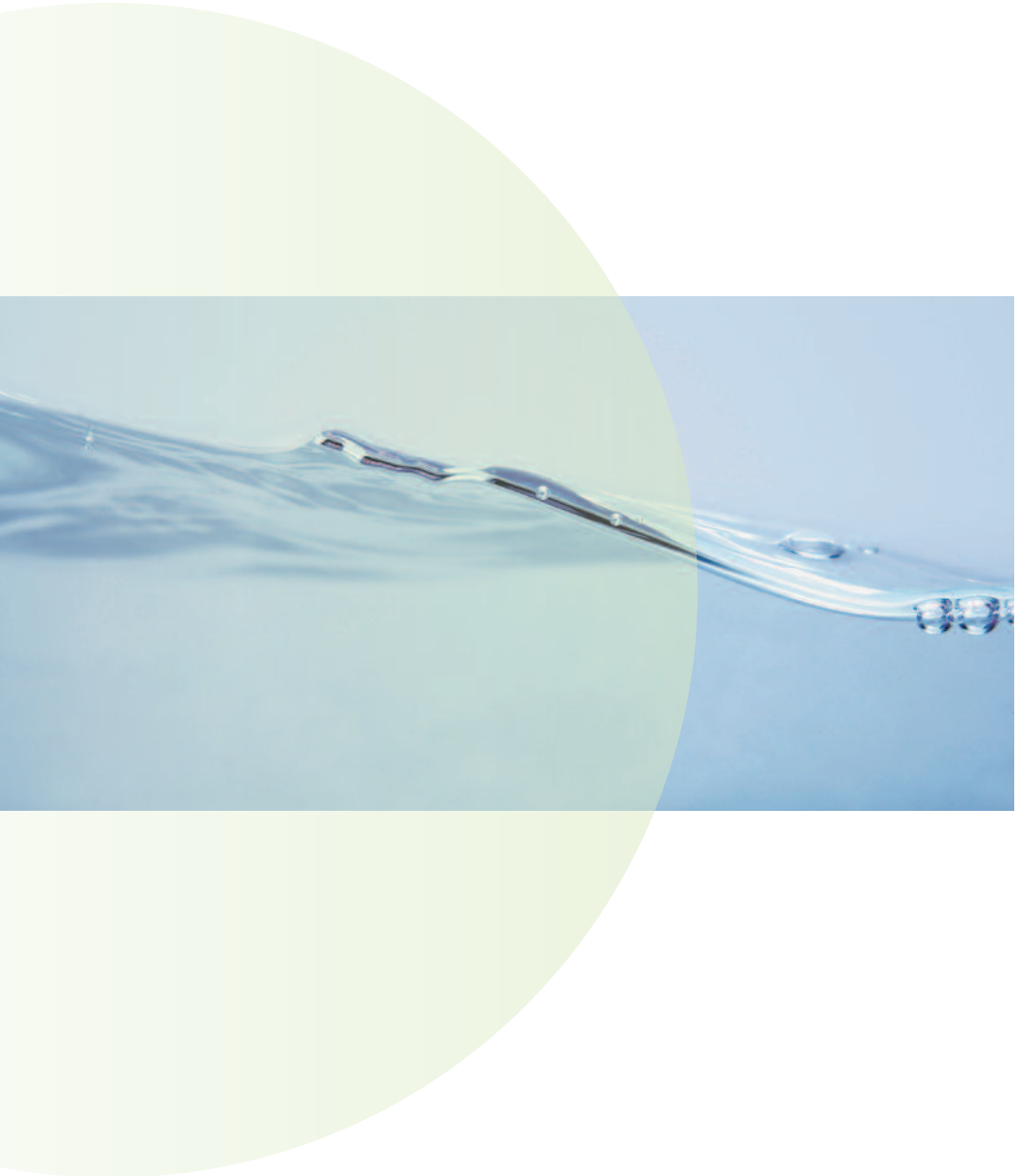
Gli oligoelementi presenti fanno da catalizzatori e attivano quindi le reazioni chimiche. L'attività dello zolfo delle acque termali di Stabio Terme stimola i processi di difesa immunitaria, il bromo svolge un'azione sedativa, lo iodio un'azione antisettica ed il cloruro di sodio funge da antisettico rigenerativo delle mucose. Un ciclo termale è pertanto consigliato in caso di rinite allergica (non durante la fase acuta). Ma non solo, anche contro i disagi dovuti all'inquinamento atmosferico (polveri fini) la cura termale rappresenta un'ottima risposta. Lo zolfo infatti rivascularizza la mucosa e favorisce il ricambio cellulare.

Le terapie inalatorie termali rappresentano quindi un ottimo complemento al trattamento medicamentoso di molte affezioni delle vie respiratorie.

Dr. Med. Gianfranco Bolognini

FMH Medicina interna e pneumologia

Proprietà dell'acqua



Risultati dell'analisi chimica delle acque delle sorgenti 2006-2007

Politecnico Federale Svizzero di Zurigo

Parametri	Sorgente San Pancrazio	Sorgente Bagni
Cationi	<i>mg/l</i>	<i>mg/l</i>
Na	224.03	271.48
Ca	20.45	38.79
Mg	10.53	18.93
K	11.57	12.44
Sr	0.51	0.60
<i>Totale cationi</i>	267.09	342.24
Anioni	<i>mg/l</i>	<i>mg/l</i>
HCO ₃	359	404
Cl	147.65	231.84
SO ₄	51.77	79.48
F	7.44	5.56
Br	0.75	1.21
NO ₃	n.n	n.n
<i>Totale anioni</i>	566.61	722.09
<i>Totale mineralizzazione</i>	833.7	1064.33

La storia delle terme di Stabio

Nel 221 AC con la conquista della Gallia da parte dei romani sorgono vari accampamenti militari nella zona fra Milano e Como con il suo retroterra che si estende fino a Lugano.



Aluni dati vogliono infatti che a Stabio (allora *Stabulum Caesaris*) Giulio Cesare stesso, al suo passaggio, abbia approfittato delle proprietà salutistiche delle acque termali, che pare sgorgassero già in tempi remoti e abbiano origini antichissime, trovandosi in un territorio appartenente all'epoca giurassica.

I romani attribuivano a queste acque proprietà medicamentose, utili in particolar modo per curare la scabbia (malattia della pelle).

Successivamente si perdono le tracce delle acque di Stabio. Le ritroveremo poi intorno alla metà del 1600, dove inizialmente le autorità del luogo fecero coprire le sorgenti, senza lasciare indicazione alcuna del luogo in cui sgorgasse l'acqua. Si pensava addirittura che «l'acqua marcia», così denominata in virtù del suo odore caratteristico, potesse nuocere alla salute.

Accertata in seguito l'efficienza terapeutica dell'acqua, le terme conobbero in quegli anni un periodo di meritata prosperità. Grazie a studi specifici eseguiti da professionisti, alcuni cittadini di Stabio nel 1852 decisero di fare degli scavi per rintracciare la sorgente. Nacque così il primo stabilimento detto «Sociale» (1853). Alcuni anni dopo, nella parte bassa del borgo, i fratelli Maderni costruirono il secondo stabilimento termale (1856).

L'affluenza del pubblico fu così intensa da dimostrare l'insufficienza di due stabilimenti, ne furono così costruiti altri due: il Ginella e il Mola (quest'ultimo voluto dal Prof. Cesare Mola, allora ispettore scolastico).

Tutti gli stabilimenti furono molto apprezzati e frequentatissimi. In quegli anni le terme raggiunsero il massimo splendore, ospitando personaggi illustri, quali Alessandro Manzoni o Carl Mozart (figlio di Amadeus).

Il periodo d'oro durò fino alla prima guerra mondiale. Le aumentate difficoltà di transito della frontiera, l'influenza della guerra mondiale o forse anche la mancanza di attrazioni e divertimenti di cui si andavano arricchendo gli altri centri termali, possono aver contribuito a sviare la clientela di Stabio altrove. Sta di fatto che gli stabilimenti Mola e Ginella furono costretti a cessare ogni attività.

Nel novembre del 1938 la signora Dina, vedova Bobbià, già proprietaria dello stabilimento Maderni, accolse i suggerimenti del dottor Valente Bernasconi, che sottolineava l'importanza della creazione di un istituto clinico, diretto da un medico, con personale specializzato. Si diede mano così ai lavori di rimodernamento. Furono fatte accurate analisi dell'acqua. Con quest'ultima analisi l'acqua sorgiva di Stabio fu classificata fra le più importanti della Svizzera. Oggi le proprietà salutari di queste meravigliose acque sono sfruttate con successo in tutti i reparti del centro.

La fisioterapia

Stabio Terme vanta una giovane ed affermata équipe riabilitativa per le cure balneari. La sua professionalità è garantita anche dalla stretta collaborazione con il medico fisiatra specializzato in terapie manuali.



Con grande impegno fisioterapisti diplomati si prendono cura delle persone che scelgono di sottoporsi a trattamenti per migliorare il loro stato di benessere psicofisico. Gli obiettivi e il tipo di trattamento fisioterapico sono personalizzati. In primo luogo si presta attenzione alla scelta della terapia più appropriata ed alla soddisfazione finale del paziente. L'*équipe* riabilitativa ha maturato esperienze lavorative in diversi ambiti:

Riabilitazione ortopedica, chinesiterapia, rieducazione funzionale e posturale, patologie traumatiche, degenerative, reumatiche o congenite, esiti di traumi e interventi chirurgici, patologie della colonna vertebrale, riabilitazione neuromotoria, esiti di ictus, malattie neurodegenerative, lesioni del midollo spinale e del sistema nervoso periferico, linfedemi, riabilitazione cardio-respiratoria.

Lo stretto rapporto tra terapisti e pazienti è completato anche dall'uso di elettroterapie che sfruttano le ultime scoperte scientifiche in questo campo.

Una particolarità del reparto è la possibilità di eseguire la **Trazione Lombare Attiva** su lettino specifico. La TLA è una tecnica originale di trattamento fisioterapico del dolore lombare e sciatico.

La terapia riabilitativa con TLA ottiene ottimi risultati in una quota significativa di pazienti.

Il reparto possiede anche una moderna palestra attrezzata con macchinari di ultima generazione di tipo aerobico (*cyclette, tapis roulant, step, cross training...*) e isotonico per il rinforzo e la tonificazione muscolare, oltre ad una varietà di ausili per poter svolgere con efficacia una riabilitazione propriocettiva.

I fisioterapisti diplomati partecipano periodicamente a corsi di aggiornamento, seminari e congressi nell'ambito ortopedico e neurologico svolti in Ticino e Lombardia.

Non da ultimo Stabio Terme partecipa attivamente alla formazione e preparazione pratica di studenti in fisioterapia e massaggiatori medicali sul nostro territorio, in collaborazione con le maggiori istituzioni universitarie.

L'idrochinesiterapia con acqua termale

Nell'acqua si realizza una rivoluzione percettiva: dalla percezione alla sensazione. L'acqua vista come viaggio nella sperimentazione.



L'acqua favorisce in modo determinante l'esecuzione di esercizi di mobilizzazione attiva e passiva, sostiene gran parte del peso corporeo, favorendo l'esecuzione di movimenti anche in condizioni di ridotta capacità e difficoltà di carico.

In riabilitazione l'acqua esercita i seguenti effetti: cardiovascolare, antalgico, riduzione della forza-peso, riduzione dell'influenza propriocettiva.

L'ottenimento progressivo di una maggiore indipendenza funzionale ha spesso effetto benefico sul benessere psicofisico generale del paziente, che ritrova autostima ed autonomia.

A Stabio Terme si esegue l'idrochinesiterapia con acqua termale, sia individualmente con il fisioterapista, attraverso esercizi specifici personalizzati secondo il bisogno del singolo paziente, che in piccoli gruppi. Si tratta di esercizi finalizzati al miglioramento del controllo posturale, dell'equilibrio e della propriocezione, così come ad un rinforzo della funzione tonica della muscolatura paravertebrale, sfruttando tutti i vantaggi che si possono ottenere da tale ginnastica eseguita in vasca con acqua termale alla temperatura di ca. 34°C.

I pazienti sono seguiti dal fisioterapista che guida la seduta anch'esso in acqua.

La riabilitazione in acqua deve essere sempre effettuata sotto diretto controllo medico (prescrizione medica), previa valutazione delle condizioni cliniche generali e di eventuali controindicazioni.

Per un'azione preventiva ed un buon mantenimento psicofisico si organizzano corsi di ginnastica in acqua di vario tipo.

Le fangature

Grazie a lunga macerazione nelle acque di Stabio Terme il fango capta e acquisisce tutte le preziose proprietà curative.



Si adagia il paziente su un lettino e si spalma la parte ammalata con un sottile strato di fango, onde far tollerare la prima parte di calore.

La temperatura del fango varia da 45 a 55°C; è quindi indispensabile «saggiare il terreno» rispetto alla sensibilità al calore da parte del paziente. Si procede disponendo diversi strati di fango sulla parte da trattare. Si avvolge il paziente in un lenzuolo ed una coperta.

La durata dell'applicazione può variare da 20 a 40 minuti a seconda delle indicazioni del medico. Trascorso il tempo prescritto, si toglie rapidamente il fango ed il paziente passa nel bagno parziale o generale. L'acqua che serve al bagno successivo è la stessa che viene aggiunta all'argilla del fango (acqua sorgiva solforosa), ciò permette di prolungare l'effetto benefico della fangatura, avvalorandola ed equilibrando la funzione vasomotoria.

In genere un cura comporta da 10 a 20 fangature a seconda del caso.

A Stabio Terme questi trattamenti sono eseguiti esclusivamente su prescrizione medica.

I fanghi solforosi sono stimolanti e trovano la loro indicazione nelle artriti croniche, nelle anchilosi, nevralgie, nevriti, negli esiti gravi di traumatismi, poliartriti reumatiche/croniche, lombalgie croniche aspecifiche, cervicaglie croniche muscolo tensive, psoriasi in fase remissiva.

Le cure combinate balneo e fangoterapia sono inoltre particolarmente indicate per problemi alla pelle di vario genere, quali ad esempio l'acne giovanile o l'acne rosacea e per il trattamento di eczemi. Inutile aggiungere che è comunque il medico che si occupa dello stato generale del paziente e che decide quale sia la cura più indicata per ogni caso singolo.

Le cure inalatorie

Numerose sono le forme morbose che sono favorevolmente influenzate dalla cura termale e che da essa ottengono anche la completa guarigione.



All'azione locale ottenuta mediante la frammentazione dei gas contenuti nell'acqua termale, introdotta nell'apparato respiratorio, vi è da aggiungere quella generale su tutto l'organismo. Oltre a migliorare lo stato locale, le acque solforose contribuiscono ad attivare la funzionalità del fegato, esercitando un'azione antitossica, antiallergica, sedativa ed equilibratrice del sistema neuro vegetativo.

Le inalazioni sono indicate nelle malattie croniche della faringe, della laringe e dei bronchi (esiti da bronco-polmoniti, bronchiti croniche). Particolarmente indicate anche nella cura della rinite allergica. Nelle forme croniche bagni ed inalazioni influenzano il processo infiammatorio, fluidificando il catarro, aumentando l'espettorazione, avviando quindi la malattia verso la guarigione. In questi casi il controllo del proprio medico di fiducia deve essere attivo ed oculato.

A Stabio Terme si eseguono inalazioni, aerosol, irrigazioni nasali, docce nasali, *humage* ed insufflazioni endotimpaniche (quest'ultime solo su appuntamento con il medico del centro).

Anche le problematiche derivate dall'inquinamento atmosferico possono trovare una soluzione nell'applicazione di queste terapie.

L'esperienza clinica e le ricerche scientifiche hanno dimostrato l'importanza dell'idrologia medica nelle affezioni croniche dell'apparato respiratorio.

Il massaggio

Fin dai tempi più remoti si è fatto ricorso al massaggio per alleviare il dolore, rilassare il corpo e la mente, smaltire la fatica e migliorare l'aspetto estetico. Probabilmente rappresenta la più antica forma di trattamento medico.



Il massaggio è un'arte che non si improvvisa. Oltre alla conoscenza tecnica specifica e d'applicazione delle varie manualità, il terapeuta deve conoscere a fondo l'anatomia, fisiologia e le patologie più comuni. Le mani del terapeuta devono essere guidate dall'intelligenza, da cognizioni scientifiche acquisite con lo studio e con il continuo aggiornamento. Il massaggio è un complesso di manovre o manualità, che si esegue sulle parti molli del corpo umano allo scopo di ristabilire un normale bioritmo. Le tipologie più usate a Stabio Terme sono il massaggio classico, curativo, sportivo, dimagrante contro la cellulite, linfodrenaggio, massaggio anti-stress, connettivale e riflessologia plantare.

Un'altra particolarità di Stabio Terme è il massaggio subacqueo, che viene praticato per migliorare la circolazione, trattare le flebopatie, l'insufficienza venosa, i dolori muscolari e articolari, l'osteoartropatie e le affezioni dell'apparato locomotore.

Il potenziamento del tono umorale favorisce il rilassamento e il benessere fisico. Molto spesso viene effettuato come terapia di supporto per curare dolori muscolari, forti tensioni, problemi motori, oppure durante la riabilitazione posttrau-

matica. Il trattamento si esegue in una speciale vasca con acqua ad una temperatura di 34-38°C. Il terapeuta passa il getto d'acqua prima sulle estremità per poi arrivare sino all'altezza del cuore. A seconda del grado d'intensità del getto, il massaggio stimola il sistema venoso e linfatico, oppure rilassa muscoli e tessuto connettivo.

Il massaggio subacqueo è usato anche in campo estetico come coadiuvante nel trattamento della cellulite e nei processi di rassodamento e rimodellamento del corpo.

La tecarterapia

La tecarterapia (Trasferimento Energetico Capacitivo Resistivo) è una tecnica che stimola energia dall'interno dei tessuti biologici, attivando i naturali processi riparativi e antiinfiammatori. La sua ragione d'essere sta nella constatazione che ogni patologia osteo-articolare e dei tessuti molli rallenta e modifica i processi biologici che stanno alla base della riparazione del danno subito.

La tecarterapia richiama le cariche elettriche da tutto il corpo, sfruttando il modello del condensatore, cioè due conduttori affacciati e separati da un isolante.

È una terapia ad alto indice di efficienza, arrivando spesso anche al 50% (soprattutto per lesioni muscolari acute e traumi distorsivi).

Il vantaggio della tecarterapia rispetto ad altre terapie energetiche è che, poiché l'energia proviene dall'interno, è possibile interessare anche strati profondi, non trattabili con trasferimenti esterni di energia per i danni alla cute causati dalle energie emesse. Non ha effetti collaterali (ciò consente di applicarla in tempi molto ravvicinati al trauma, ripetendola eventualmente più volte al giorno) e può essere associata senza problemi ad altre terapie, come la terapia manuale.



Cabina a raggi infrarossi

Il calore non solo allevia i sintomi di una malattia, ma ne elimina anche la causa. Soprattutto nei disturbi cronici dell'età, il peggioramento della circolazione sanguigna, il ridotto approvvigionamento dei tessuti e il rallentamento del metabolismo, nonché un aumento delle cosiddette «scorie» possono essere la causa di patologie. Le applicazioni di calore possono ridurne la causa.

Il trattamento a bassa temperatura è adatto a chi non sopporta la sauna classica.

Benefici di un trattamento a raggi infrarossi:

- Rafforzamento del sistema immunitario;
- Aumento della circolazione sanguigna e miglioramento del metabolismo;
- Disintossicazione e depurazione del corpo;
- Diminuzione delle tensioni;
- Agevolazione nel trattamento delle patologie cutanee;
- Stimolazione nella diminuzione del peso;
- Una seduta nella cabina a raggi infrarossi ha lo stesso effetto di un leggero allenamento di circa 30 minuti.

Palestra fitness

- Corsi fitness
- Hip Hop, danza contemporanea e danza classica per ragazzi e bambini
- Ginnastica posturale

Corsi in acqua termale

- Ginnastica dolce
- Acquastretching
- Acquapilates
- Rilassamento acquatico
- Tai Chi e Yoga in acqua
- Corsi pre-parto
- Corsi mamma-bebè
- Acquagiocando
- Corso Benessere in H₂O

Seminari di crescita personale e conferenze

Informazioni presso il nostro personale in ricezione.

Informazioni

Indirizzo

Fonte delle Terme SA
Via Bagni 14
CH-6855 Stabio

T +41 91 647 15 65
F +41 91 647 20 98
info@stabioterme.ch

www.stabioterme.ch

Come raggiungerci

Da Milano

Autostrada A9 Milano Chiasso. Dopo il confine proseguire sino all'uscita di Mendrisio. Superstrada in direzione Stabio Varese. Al semaforo proseguire in direzione del paese svoltando a sinistra. Segue indicazione a destra per il centro di Stabio.

Da Lugano

Autostrada A2 in direzione Chiasso. Uscita Mendrisio. Superstrada in direzione Stabio Varese. Al semaforo proseguire in direzione del paese svoltando a sinistra. Segue indicazione a destra per il centro di Stabio.

Da Varese

Confine Cantello-Gaggiolo. Proseguire sulla strada cantonale. Seguire indicazioni per il centro di Stabio.

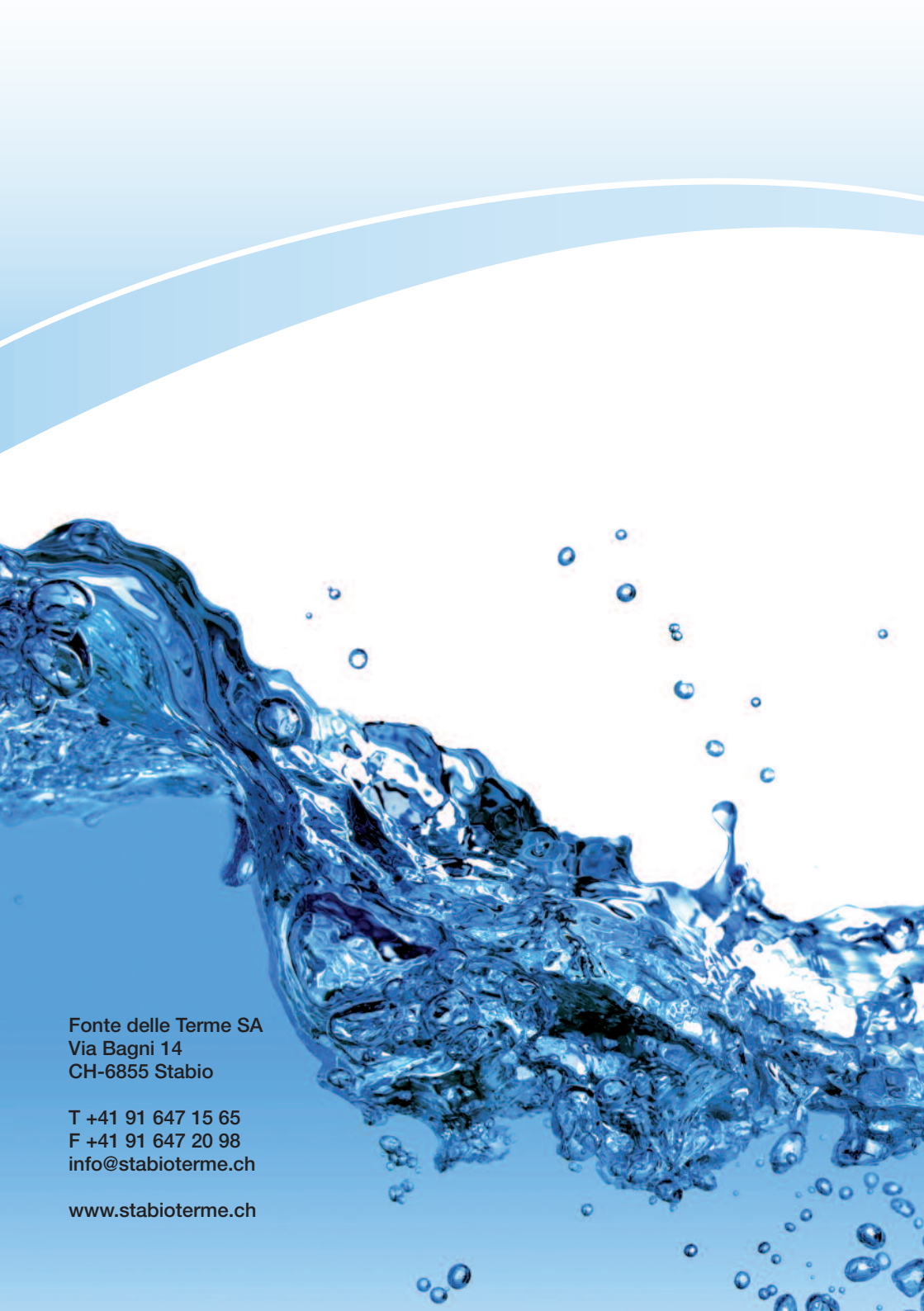
Da Como

Confine Ponte Chiasso. Direzione Mendrisio. Superstrada in direzione Stabio Varese. Al semaforo proseguire in direzione del paese svoltando a sinistra. Segue indicazione a destra per il centro di Stabio.

Orari

- **Fisioterapia**
Lunedì-Venerdì 07.30-18.30
- **Fanghi**
Lunedì-Venerdì 07.00-13.00
- **Palestra**
Lunedì-Venerdì 07.30-20.30
Sabato 09.00-12.30
- **Piscina**
Lunedì-Venerdì 09.30-15.30
16.00-17.00
Sabato 09.30-12.30
- **Terapie inalatorie**
Lunedì-Venerdì 07.30-19.00
Sabato 09.00-12.30





Fonte delle Terme SA
Via Bagni 14
CH-6855 Stabio

T +41 91 647 15 65
F +41 91 647 20 98
info@stabioterme.ch

www.stabioterme.ch