



SAN GIORGIO

Artrosi, mal di schiena e dolori cervicali

Problematiche comuni dell'apparato locomotore

a cura di Kineia, Centro di Riabilitazione

1° incontro - Mercoledì 23 gennaio 2020

Il Mal di Schiena. Introduzione alla problematica, fattori di rischio, prevenzione

a cura di Riccardo Zanola

Il mal di schiena è uno dei problemi di salute più comuni, tanto che colpisce fino a 8 persone su 10 almeno una volta nella vita. E' spesso la conseguenza di cause multiple, talvolta unite tra loro: può dipendere da una postura scorretta tenuta per un tempo prolungato, da un'eccessiva tensione dei muscoli dovuta a stress psicofisico o spesso è un problema legato alle conseguenze del sovrappeso e della sedentarietà. Andremo quindi ad approfondire cosa succede alla nostra schiena durante le attività di tutti i giorni e di conseguenza cosa fare per prevenire questo problema.

2° incontro - Mercoledì 27 febbraio 2020

Artrosi un problema comune, consigli ed indicazioni per la prevenzione e trattamento

a cura di Riccardo Zanola e Simone Cristiani

L'artrosi o osteoartrosi è una malattia degenerativa che interessa le articolazioni. È una delle cause più comuni di disturbi dolorosi, colpisce circa il 10% della popolazione adulta generale, e il 50% delle persone che hanno superato i 60 anni di età. Generalmente sono più colpite le articolazioni più sottoposte a usura, soprattutto al carico del peso corporeo, come le vertebre lombari o le ginocchia.

Andiamo quindi a capire come prevenirla con modifiche allo stile di vita ed esercizi mirati e quando può risultare necessario invece un intervento invasivo e non conservativo.



Kineia
CENTRO DI RIABILITAZIONE

Kineia è un Centro di Riabilitazione e terapia fisica, nato dall'esperienza della Fondazione Turati. Offre percorsi di fisioterapia pre e post chirurgica, riabilitazione posturale globale, terapia strumentale e visite mediche specialistiche per il recupero funzionale e sportivo.

gennaio - maggio
2019
ore 17-19
SALA BIGONGIARI
Biblioteca
San Giorgio
Via Pertini, Pistoia

Informazioni: Tel 0573 371600 www.sangiorgio.comune.pistoia.it



3° incontro - Martedì 26 marzo 2020

La postura e le sue conseguenze

a cura di **Giulia Mazzei**

La postura è la posizione che il corpo assume nello spazio reagendo alla forza di gravità e la relazione tra le varie parti del corpo come collo, testa e schiena, al fine di garantire la posizione eretta e il movimento. Si tratta di un aspetto che diamo solitamente per scontato, regolato da misure, posizioni e movimenti automatici a cui non pensiamo e che spesso trascuriamo. Se la postura scorretta fosse solo un problema estetico, ci si potrebbe limitare a preoccuparsi dell'aspetto. Tuttavia, la persistenza di questi difetti posturali può determinare l'insorgenza di disagio, dolore e invalidità, a seconda della durata o della gravità di tali problemi.

4° incontro - Martedì 23 aprile 2020

Cefalea ed Eemicrania, quando il problema deriva dalla postura

a cura di **Federico Cecchi e Giulia Mazzei**

Per mal di testa o cefalea si intende il dolore provato in qualsiasi parte della testa o del collo. Può essere un sintomo di diverse patologie. La cefalea di tipo tensivo è la forma di cefalea più diffusa e quella a cui generalmente ci si riferisce nel quotidiano parlando genericamente di mal di testa. Si manifesta in genere come un dolore costante che colpisce entrambi i lati della testa, ma non è raro avvertire anche una persistente contrazione dei muscoli del collo e una sensazione di pressione dietro gli occhi. Andiamo quindi a capire come poter diminuire o risolvere tale problematica attraverso una modifica dello stile di vita, della postura e con esercizi mirati.

5° incontro - Martedì 21 maggio 2020

Problematiche dell'arto superiore

Gli arti superiori sono le appendici che si articolano con il tronco nella sua parte superiore. Gli arti superiori nell'uomo, al contrario di quelli inferiori, non svolgono in sostanza una funzione locomotoria, ma sono utilizzati principalmente per le funzioni manuali. Proprio per questo motivo durante l'attività lavorativa di ogni giorno stressiamo e sovraccarichiamo l'arto superiore in tutte le sue componenti muscolari ed articolari.

Ci occuperemo quindi di affrontare insieme le patologie più comuni dell'arto superiore specificandone cause, sintomi e come prevenirle o risolverle.

La partecipazione è gratuita. Per informazioni e iscrizioni: inviare una e-mail con i propri dati identificativi a: corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it.

È possibile iscriversi all'intero ciclo o ai singoli incontri. Per partecipare è necessario essere iscritti alla Biblioteca San Giorgio. Chi non è ancora iscritto, può comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio del corso stesso. Le richieste saranno raccolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento del numero massimo di 25 iscritti. Tutti i richiedenti riceveranno una mail di conferma della loro iscrizione. In caso di assenza è necessario avvisare per tempo (telefonicamente o via email).

