



Il mal di schiena

Dalla cervicalgia alla lombalgia, passando dalla postura

Introduzione alla problematica, fattori di rischio, prevenzione

1° INCONTRO - Giovedì 19 settembre 2019

Attività fisica e mal di schiena a cura di **Simone Cristiani** e **Alessandro Filoni**

Il mal di schiena è un sintomo che ha origini diverse ed è quindi fondamentale risalire alla causa per poter definire una strategia di intervento corretta. Tra le cause vi sono: debolezza muscolare, postura errata, scarsa flessibilità, sovraccarico meccanico. Ciascuna di queste può essere prevenuta da un corretto programma di attività motoria.

2° INCONTRO - Giovedì 17 ottobre 2019

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.

3° INCONTRO - Giovedì 21 novembre 2019

Cervicalgia: prevenzione e trattamento a cura di **Federico Cecchi**

Quando si parla di cervicale (cervicalgia) si intende un dolore al livello del collo che può irradiarsi alle spalle e, nei casi più gravi, alle braccia, rendendo difficoltosi i movimenti. Basta infatti uno sforzo non adeguato, che può essere istantaneo e brusco o prolungato, a livello del collo, o una postura non corretta a creare una lesione di queste strutture. In questo incontro si parlerà di come prevenire questa problematica fisica e di quali esercizi e movimenti possono aiutarci per alleviare il dolore.



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.

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).

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

settembre - novembre
2019
ore 17-19

SALA BIGONGIARI
Biblioteca
San Giorgio
Via Pertini, Pistoia

