




SAN GIORGIO

Il mal di schiena

Dalla cervicalgia alla lombalgia, passando dalla postura

Introduzione alla problematica, fattori di rischio, prevenzione

A cura del Dott. Riccardo Zanola, fisioterapista e posturologo

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; in particolare ad esser interessata è spesso la parte lombare, quella più bassa, ma di fatto il dolore può comparire in ogni punto della schiena.

È una delle più frequenti conseguenze di disabilità professionale e causa di assenza dal lavoro.

Uomini e donne vengono ugualmente colpiti dal mal di schiena, che può variare sensibilmente in quando ad intensità, da un dolore sordo e persistente ad una sensazione improvvisa e acuta che lascia la persona incapace di muoversi.

Il mal di schiena spesso è 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.


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.

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

Il corso prevede altri tre incontri a partire dal mese di settembre a cui gli interessati dovranno ripetere l'iscrizione

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

Giovedì

6 giugno 2019
ore 17 - 19

SALA BIGONGIARI
Biblioteca
San Giorgio
Via Pertini, Pistoia

