



# KINEIA LAB 5 incontri a cura di Kineia

**martedì 19 marzo**

## **Dolore alla spalla: capirlo e risolverlo**

Dott. Riccardo Zanola, fisioterapista e posturologo

Il dolore alla spalla è una delle problematiche più comuni nel mondo occidentale dopo il mal di schiena, risultando molto invalidante sia per le attività sportive e lavorative sia per la vita di tutti i giorni. Impariamo quindi a conoscere questa situazione e a capire come muoverci, a quale professionista rivolgersi, quale esame diagnostico potrebbe essere più indicato oppure, semplicemente, cosa fare o non fare se affetti da tale condizione.

**martedì 2 aprile**

## **Esami diagnostici: ecografia, risonanza magnetica e radiografia: quando è veramente il caso di farli**

Dott. Riccardo Zanola, fisioterapista e posturologo, Dott. Federico Cecchi, fisioterapista

Dott. Francesco Barsi, fisioterapista

Una panoramica su tutti i diversi tipi di indagini diagnostiche che potrebbero essere indicate per riuscire finalmente a ottenere una "diagnosi certa", andando ad analizzare quale esame sia più appropriato per ogni diverso distretto corporeo e per le differenti patologie che potrebbero affliggerlo. Ma anche, più semplicemente, un'occasione per capire quante volte ci preoccupiamo di fronte a dei referti che sembrano disastrosi all'occhio di un non addetto ai lavori ma che, in ultima analisi, risultano soltanto collegati al normale invecchiamento e all'usura dei nostri tessuti.

**martedì 16 aprile**

## **Artrosi della mano e sindrome del tunnel carpale**

Dott. Francesco Barsi, fisioterapista

Come si manifestano? Si possono curare? La chirurgia serve? Cerchiamo di rispondere a queste domande e analizziamo insieme quelli che possono essere gli approcci terapeutici migliori nel caso che si presentino l'artrosi della mano o la sindrome del tunnel carpale.

**martedì 30 aprile**

## **Il beneficio dell'esercizio fisico nel trattamento della lombalgia e cervicalgia**

Dott. Federico Cecchi, fisioterapista

È sempre necessario stare a riposo in caso di dolore lombare o cervicale, oppure è più indicato il movimento? Quanto è importante muoversi per diminuire il sintomo e prevenirne la recidiva?

È meglio stare a riposo o muoversi? Questo è il dilemma. Scopriamo insieme le tipologie di esercizio fisico appropriate in caso di lombalgia e cervicalgia e la loro importanza per una corretta gestione e recupero.

**martedì 14 maggio**

## **La cefalea in tutte le sue forme: dalle emicranie ai più comuni mal di testa**

Dott.ssa Giulia Mazzei, fisioterapista e osteopata

La cefalea o "mal di testa" è una condizione molto diffusa. Con un unico termine si va ad indicare un insieme di sintomatologie che si possono riferire alla testa e al collo, spesso dovute a origini diverse. Andiamo a fare chiarezza su quelle che possono essere le cause scatenanti e i trattamenti indicati a seconda della tipologia di cefalea diagnosticata.

**Kineia** è un Centro di riabilitazione e terapia fisica nato dall'esperienza della Fondazione Turati. Si avvale di un team multidisciplinare in grado di offrire percorsi di fisioterapia e riabilitazione sportiva, ortopedica, pre e post chirurgica, riabilitazione neurologica in pazienti acuti e cronici, recupero funzionale, rieducazione posturale globale, osteopatia, terapia strumentale e visite specialistiche con posturologo.

La partecipazione è gratuita. Max 20 partecipanti.

Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo [corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it](mailto:corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it) indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio dell'incontro stesso.

**INFO:** Biblioteca San Giorgio Via S. Pertini, 340 - 51100 Pistoia  
[www.sangiorgio.comune.pistoia.it](http://www.sangiorgio.comune.pistoia.it) - [sangiorgio@comune.pistoia.it](mailto:sangiorgio@comune.pistoia.it)



**Marzo  
Maggio  
2024  
ore 17**

**SALA MANZINI**

**Biblioteca  
San Giorgio**

**Via Pertini, 340  
Pistoia**