



*Scuola della schiena per la prevenzione e la terapia
delle algie e patologie vertebrali*

**SABATO 23 MARZO, 6 E 13 APRILE
3 MATTINE DEDICATE ALLA COLONNA VERTEBRALE**

**SABATO 23 MARZO 2019 DALLE ORE 9,30 ALLE 12,30
PRESSO LA MILANINO BACK SCHOOL
CORSO PRATICO DI BACK SCHOOL
MAL DI SCHIENA: I CONSIGLI PER PREVENIRLO,
GLI ESERCIZI PER CURARLO.**

Il corso è indirizzato a coloro che soffrono di **mal di schiena, lombalgia, lombosciatalgia da ernia del disco e patologie vertebrali.**

Obiettivi del corso sono:

- comunicare le ricerche e gli studi che sono stati eseguiti sulla colonna vertebrale;
- evidenziare le **cause e i fattori di rischio** del mal di schiena;
- insegnare gli **esercizi specifici per prevenire e combattere il dolore**;
- insegnare l'**uso corretto della colonna vertebrale**;
- rispondere a tutte le domande e ai problemi che possono porsi quotidianamente coloro che soffrono di algie vertebrali.

L'informazione è il primo passo per una buona prevenzione e una efficace terapia.

Per il benessere della colonna vertebrale è fondamentale usarla correttamente nelle posture e nei movimenti quotidiani. Per raggiungere tale obiettivo occorre conoscere bene la colonna vertebrale, sapere come è fatta, come funziona e comprendere qual è il meccanismo che produce il dolore per evitare di azionarlo.

Le nozioni di ergonomia consentono di:

- organizzare l'ambiente di lavoro nel rispetto della colonna vertebrale: la sedia, il tavolo e gli altri strumenti specifici;
- scegliere l'arredamento: il letto, il cuscino, il divano e la poltrona;
- scegliere l'abbigliamento e le giuste calzature.

Verranno descritti i meccanismi che, in presenza di ansia, tensione, stress psicologici, agevolano l'insorgenza di lombalgia.

Al termine del corso verrà consegnata una dispensa riportante gli insegnamenti appresi e lo schema con gli esercizi da ripetere a casa e nella pause di lavoro.

Docenti del corso

Prof. Benedetto Toso, Docente di Posturologia della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

Prof. Riccardo Finco, Docente della Milanino Back School.



**SABATO 6 APRILE 2019 DALLE ORE 9,30 ALLE 12,30
PRESSO LA MILANINO BACK SCHOOL**

**CORSO PRATICO DI BONE SCHOOL
OSTEOPOROSI: I CONSIGLI PER PREVENIRLA,
GLI ESERCIZI PER CURARLA.**

L'osteoporosi è una patologia delle ossa: consiste nella riduzione della loro densità che conduce ad una fragilità ossea e ad un conseguente aumento del rischio di frattura. Rappresenta una malattia di rilevanza sociale. La sua incidenza aumenta con l'età fino ad interessare quasi tutti coloro che hanno superato gli 80 anni.

Finora è stata ritenuta una patologia quasi esclusivamente femminile; negli ultimi anni sta interessando sempre di più anche gli uomini. Inoltre, ha cominciato a diffondersi anche tra i giovani a causa dello stile di vita non corretto: vita sedentaria, mancanza di esposizione alla luce solare, errori dietetici, alcool, nicotina e abuso di caffeina. Tali fattori di rischio sono molto diffusi. Ad essi si aggiunge il fatto che la popolazione di ultraottantenni è costantemente in aumento. Di conseguenza, l'incidenza dell'osteoporosi non solo è elevata ma è in continua crescita.

Per insegnare tutto quello che serve per prevenire l'osteoporosi è sorta la **Bone School**, cioè, la scuola delle ossa.

L'osteoporosi può e deve essere prevenuta e curata con il movimento. La mancanza di movimento provoca osteoporosi; di conseguenza è indispensabile il movimento per curare l'osteoporosi.

Molto spesso il movimento può sostituire le medicine ma, per l'osteoporosi, non esiste alcuna medicina in grado di sostituire il movimento. Infatti, le attività motorie sono fondamentali non solo per aumentare la densità ossea ma sono anche insostituibili per prevenire le cadute che sono responsabili della maggior parte delle fratture da osteoporosi.

Piano di lavoro per l'incremento della massa ossea e la prevenzione delle fratture

I partecipanti al corso potranno provare le seguenti progressioni di esercizi mirati a:

- Migliorare l'efficienza dell'apparato respiratorio
- Migliorare il controllo posturale
- Mobilizzazione il rachide in estensione per prevenire l'ipercifosi senile
- Incrementare la densità ossea
- Migliorare l'equilibrio e la capacità di ammortizzare l'impatto con il terreno in caso di caduta
- Mantenere una buona funzione visiva

Docenti del corso

Prof. Benedetto Toso, Docente di Posturologia della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

Prof. Riccardo Finco, Docente della Milanino Back School.



**SABATO 13 APRILE 2019 DALLE ORE 9,30 ALLE 12,30
PRESSO LA MILANINO BACK SCHOOL**

**CORSO PRATICO DI NECK SCHOOL
CERVICALGIA: I CONSIGLI PER PREVENIRLA,
GLI ESERCIZI PER CURARLA.**

Il corso è indirizzato a coloro che soffrono di **cervicalgia, cervicobrachialgia, mal di schiena e patologie vertebrali.**

La maggior parte dei dolori localizzati al collo è dovuta all'alterazione della lordosi che è la curva fisiologica, normalmente presente a livello cervicale. Di conseguenza, è importante:

- conoscere la lordosi cervicale;
- attuare le strategie per mantenerla ed evitare di alterarla;
- eseguire gli esercizi specifici per riequilibrare il rachide cervicale ed eliminare le tensioni.

Verranno date le indicazioni riguardanti le cause e i fattori di rischio.

I partecipanti al corso potranno provare gli esercizi specifici per prevenire e combattere il dolore e saranno guidati nell'apprendimento dell'uso corretto del rachide.

Verranno descritti i meccanismi che, in presenza di ansia, tensione, stress psicologici, possono determinare l'insorgenza della cervicalgia; verranno provati gli esercizi di rilassamento, utili per l'autogestione delle proprie tensioni.

Al termine del corso verrà consegnata una dispensa riportante gli insegnamenti appresi e lo schema con gli esercizi da ripetere a casa e nella pause di lavoro.

Docenti del corso

Prof. Benedetto Toso, Docente di Posturologia della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

Prof. Emanuele Toso, Docente della Milanino Back School.

Iscrizioni

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi alla segreteria della Back School.

Via Mortella, 6 - 20095 – Cusano Milanino (MI) - Telefono 026196588

www.backschool.it