

PUNTI CARDINE ED OBIETTIVI dei corsi di *BACK SCHOOL - BENESSERE SCHIENA*

INFORMAZIONE

Conoscere bene la colonna vertebrale significa imparare ad usarla correttamente evitando così i movimenti e le posture scorrette che attivano il dolore.

GINNASTICA ANTALGICA ED ESERCIZI SPECIFICI

- ❑ Educazione posturale del bacino.
- ❑ Miglioramento della mobilità articolare ed elasticità muscolare.
- ❑ Rinforzo e stabilizzazione dei muscoli che sostengono la colonna vertebrale.
- ❑ Esercizi per decomprimere i dischi intervertebrali.

USO CORRETTO DELLA COLONNA VERTEBRALE

Imparare a muoversi correttamente nelle attività quotidiane (portare pesi, alzarsi, ...) o sul posto di lavoro attraverso esercitazioni pratiche e la visione di materiale illustrato.

RILASSAMENTO ED EDUCAZIONE RESPIRATORIA

Stress, ansie e tensione eccessiva sono tra le cause più frequenti nell'insorgenza di dolori vertebrali.

Attraverso tecniche di rilassamento, educazione respiratoria e posture personalizzate si arriverà al completo abbandono e rilassamento mentale utili ad eliminare tensioni e ridurre al minimo la pressione discale.

NECK SCHOOL

- ❑ Informazione sull'importanza della curva cervicale.
- ❑ Educazione posturale del collo.
- ❑ Esercizi di mobilizzazione (in estensione o flessione)
- ❑ Esercizi di decompressione dei dischi cervicali ed auto-allungamento
- ❑ Esercizi di trofismo e stabilizzazione della muscolatura cervicale
- ❑ Movimenti optocinetici (occhi)

Si consiglia un abbigliamento comodo (tuta), calzettoni e un asciugamano. Non è indicata la lezione di prova. E' opportuno invece prendere accordi con la Segreteria per un incontro con l'insegnante, portando eventuali esami (rx – tac – risonanze) e referti medici.