

**Mal di schiena?**



CORSI DI  
**GINNASTICA**  
RIABILITATIVA E CURATIVA  
**PER LA COLONNA**

# PERCHÈ HAI “MAL DI SCHIENA”?

La nostra colonna, nel corso degli anni, tende a far male: chi non ha mai avuto una sola volta nella vita il “mal di schiena” o il “colpo della strega” o il dolore persistente soprattutto al mattino, quando dopo il risveglio, si cominciano a muovere i primi passi per camminare ?

Spesso le cause sono legate al fatto che con il passare degli anni i dischi intervertebrali diminuiscono di spessore perché si riduce gradualmente il contenuto di acqua che costituisce il nucleo centrale che funge da ammortizzatore, le vertebre si toccano fra di loro e la cartilagine che le riveste si consuma, formando l'**artrosi vertebrale**.

## QUANTO INFLUISCE L'ETÀ?

Questi processi iniziano precocemente già intorno ai 50/60 anni, soprattutto per le donne se è presente anche una componente osteopenica-osteoporotica dovuta alla menopausa.



# PERCHÈ PUÒ AIUTARTI LA GINNASTICA?

Con il dolore tendiamo a muoverci poco e i muscoli della colonna vanno in sofferenza, si atrofizzano e si riduce la capacità di stare in piedi senza dolore.



Non possiamo continuare ad assumere farmaci anti infiammatori senza risolvere il problema.

E le stesse terapie fisiche strumentali (come tens, tecar laser o ultrasuoni e altro) aiutano ma vanno associate alla fisioterapia.

**E' rinforzando la nostra muscolatura paravertebrale che riusciamo a migliorare il tono e la forza muscolare, con una buona risoluzione dei problemi posturali e con il rallentamento dei processi artrosici.**

**Tutto ciò si ottiene con la ginnastica segmentaria di potenziamento della muscolatura della colonna eseguita su indicazione di professionisti esperti e qualificati.**



## QUANDO E DOVE SONO I CORSI?

I nostri corsi di Ginnastica per la Colonna prevedono due sedute settimanali (solitamente al mattino), presso una delle palestre attrezzate in Clinica Polispecialistica San Carlo.

## È IMPORTANTE SAPERE CHE...

I nostri corsi propongono una ginnastica riabilitativa e curativa per la colonna, per questo **si accede solo su prescrizione del medico specialista** che individua la patologia della colonna e le corrette indicazioni sulla ginnastica da eseguire.

## COME PRENOTARE?



CLINICA POLISPECIALISTICA  
SAN CARLO  
Paderno Dugnano

E' possibile prenotare direttamente presso il nostro Centro Fisioterapico che è contattabile ai seguenti recapiti:

 **02.99038230** (lun - ven | 10-17)



**dh-fisio@clinicasancarlo.it**