

UN PERCORSO DI BEN-ESSERE PER IL SISTEMA MUSCOLOSCELETRICO

Prof. Tiziana Nava

1) I PROBLEMI MUSCOLOSCELETRICI NELLA TERZA ETÀ:

- Come imparare a distinguere e conoscere artrite e artrosi (diagnosi differenziale)
- Come imparare a distinguere e conoscere lombalgia e spondilite (diagnosi differenziale)
- Osteoporosi: conoscerla, prevenirla, gestirla

2) IL DOLORE, COME COMPRENDERLO E GESTIRLO

- Come conoscere e distinguere i diversi tipi di dolore: muscolare, articolare, fasciale, del sistema nervoso...
- Come conoscere e distinguere le fasi del dolore: acuto, cronico, e neuropatico
- Come comportarsi all'insorgere del dolore

3) PREVENZIONE

- Il ruolo dei professionisti sanitari per la terza età: a chi rivolgersi, come e perché
- Lo schiacciamento delle vertebre (discopatie): perché insorge, come prevenirlo, come affrontarlo
- Il dolore di spalla: perché insorge, come prevenirlo, come affrontarlo
- Il mondo delle mani
- Il ginocchio e l'anca: pre- e post-protesi
- Il mondo dei piedi

4) GLI STILI DI VITA

- L'attività fisica: perché uno non vale per tutti
- Il movimento nel quotidiano: gli errori tipici da non fare
- La postura di ogni giorno (cos'è, perché è importante, come si corregge)
- La respirazione e le patologie respiratorie.



Corso online

NOTA: questo corso potrà essere seguito oltre che in presenza, anche in didattica a distanza.

Corso in presenza 188 - Corso online P11

1° Trimestre - Lunedì - 1° ora

17/10/2022	24/10/2022	31/10/2022	07/11/2022	14/11/2022
21/11/2022	28/11/2022	05/12/2022	12/12/2022	19/12/2022
