

PROPOSTE DI INTERVENTI PER MIGLIORARE IL PROPRIO BEN-ESSERE

Prof. Tiziana Nava

1) INFORMAZIONI NECESSARIE PER VIVERE IN MODO SANO:

- **Imparare a conoscere i sintomi, il dolore e i campanelli d'allarme del corpo per adottare le giuste precauzioni.**
- **Artrosi d'anca e di ginocchio: quando usare il caldo e il freddo. Quali sono i trattamenti non farmacologici da fare.**
- **Osteoporosi: quali accorgimenti usare per prevenire le fratture di polso, caviglia, anca e spalla.**
- **La periartite alla spalla, il conflitto acromion-claveale: le regole per seguire una corretta economia articolare. Quali movimenti vanno evitati con le braccia e perché.**
- **La respirazione e le patologie respiratorie: impariamo a respirare con il corpo.**

2) PIEDE

- **Dalla scelta delle scarpe, all'utilizzo delle solette e plantari alla cura del piede: i percorsi e i professionisti a cui rivolgersi**
- **Alluce valgo, dita a martello, caduta metatarsale: come si adatta il corpo al cammino errato**

3) MANI CHE HANNO LAVORATO TROPPO

- **Rizoartrosi, noduli reumatoidi, deformità: come prendersi cura delle nostre mani e del corpo che le sta intorno**

4) COLONNA CERVICALE, DORSALE E LOMBARRE

- Lo schiacciamento delle vertebre (discopatie): perché insorge, come prevenirlo, come affrontarlo
- Quali esercizi e posizioni adottare per contrastare e prevenire il dolore, i formicolii, la sciatica e le parestesie

5) GLI STILI DI VITA

- L'attività fisica: perché uno non vale per tutti
- Il movimento nel quotidiano: come camminare, salire le scale, alzarsi dalla sedia
- La postura di ogni giorno (cos'è, perché è importante, come si corregge?)



Corso online: P66

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

Corso: 103

1° Trimestre - Lunedì - 1° ora

16/10/2023	23/10/2023	30/10/2023	06/11/2023	13/11/2023
20/11/2023	27/11/2023	04/12/2023	11/12/2023	18/12/2023
