

## **Dott. Tiziana Nava**

Fisioterapista, docente universitaria e membro di società scientifiche nazionali ed internazionali. Negli ultimi 30 anni si è occupata di riabilitazione reumatologica e muscolo-scheletrica. Crede nella divulgazione e informazione corretta e nella scelta dell'individuo guidata dall'etica professionale per mettere persone, caregiver e operatori del settore nelle condizioni di curare garantendo la dignità alla persona.

### **IL PROPRIO BEN-ESSERE: UN PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA E CURA**

Con il passare degli anni, il corpo subisce cambiamenti fisiologici che possono influenzare la salute fisica e mentale. Il benessere personale si costruisce attraverso un insieme di fattori: una buona salute, equilibrio mentale, sicurezza economica, relazioni sociali e, soprattutto, scelte consapevoli nella vita quotidiana.

L'informazione e l'educazione alla cura di sé devono comprendere un approccio integrato: alimentazione sana, attività fisica regolare, riposo adeguato, stimolazione mentale e supporto emotivo. A tutto questo si aggiunge oggi l'importanza di corretti stili di vita anche nel lavoro, soprattutto in ambito digitale e sedentario. Molte persone trascorrono ore al computer senza prestare attenzione alla postura o alle pause necessarie: è fondamentale adottare postazioni ergonomiche, mantenere una posizione corretta, fare brevi esercizi e pause frequenti per prevenire dolori alla schiena, affaticamento muscolare e disturbi visivi.

L'informazione sulle malattie muscolo-scheletriche, come artrosi e artrite, lombalgia spondilite e la capacità di distinguere tra dolore infiammatorio e dolore cronico, permettono di affrontare i sintomi in modo efficace e ridurre ansia, stress e rischio di depressione. Comprendere quando ci si può affidare a soluzioni "fai da te" e quando invece è necessario rivolgersi a specialisti può fare la differenza nella qualità della vita.

Anche la gestione della vita quotidiana gioca un ruolo chiave: organizzare bene il tempo tra lavoro e riposo, mantenere ritmi regolari, dedicare spazio al movimento e alla socialità aiuta a migliorare l'umore, l'autonomia e la motivazione. In questo senso, il benessere non è solo l'assenza di malattia, ma la capacità di vivere in equilibrio con il proprio corpo e ambiente.

Questo ciclo di incontri nasce con l'intento di offrire strumenti semplici, concreti e scientificamente fondati per orientarsi nella gestione del dolore e nella promozione del proprio ben-essere.

Le lezioni nelle date sotto riportate saranno tenute insieme a:

### **Dott. Tommaso Laddomada**

Medico anestesista, specialista in terapia del dolore, è responsabile della Terapia del Dolore presso il Policlinico di Monza. Si occupa da anni di gestione del dolore cronico, con un approccio multidisciplinare e centrato sulla persona;

e tratteranno queste problematiche:

Lezione del 23/03/2026:

#### **"Dolore e fai da te: quando sì e quando no"**

Comprendere i segnali del corpo: quando l'autogestione può essere utile, quando diventa pericolosa.

Lezione del 13/04/2026:

#### **"Il mal di schiena: cosa fare e cosa non fare"**

Un problema diffuso che va affrontato con consapevolezza: diagnosi, terapia e movimento corretto.

Lezione del 11/05/2026:

#### **"Come convivere con l'artrosi nel 2026"**

Conoscere per prevenire, adattare la vita quotidiana e migliorare la qualità della vita.



**CORSO ONLINE T01**

**Corso 302**

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

**3° Trimestre - Lunedì - 2° ora 16.30 - 17.45**

23/03/2026	30/03/2026	13/04/2026	20/04/2026	27/04/2026
04/05/2026	11/05/2026	18/05/2026	25/05/2026	