



ATTIVITA' OPERATORI

FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA

MANIPOLAZIONE VISCERALE

La manipolazione viscerale è stata sviluppata dall'osteopata e fisioterapista di fama internazionale Jean-Pierre Barral. La manipolazione viscerale è una forma di terapia manuale focalizzata sugli organi interni, il loro ambiente e la loro potenziale influenza su molte disfunzioni.

A chi è utile

La Manipolazione Viscerale risulta efficace nell'equilibrare disordini disfunzionali del corpo di tipo muscolo-scheletrico, vascolare, nervoso, urogenitale, respiratorio, digestivo e linfatico.

La valutazione e trattamento di un paziente secondo un approccio integrato richiede l'analisi delle relazioni strutturali tra i visceri e le loro connessioni fasciali e legamentose con il sistema muscolo scheletrico. Lacerazioni nel tessuto connettivo di un organo possono essere la conseguenza di cicatrici chirurgiche, aderenze, malattie, postura scorretta o lesioni.

All'interno del corpo si creano linee di tensione attraverso la rete fasciale, dando origine a un effetto domino che crea problemi in zone lontane dalla sede della lesione primaria. Questa lesione primaria sarà seguita da meccanismi compensatori del corpo che potrebbero portare, nel tempo, ad atteggiamenti posturali scorretti, alterazioni funzionali e strutturali, stati infiammatori acuti e poi cronici.

Una cicatrice, ad esempio, crea un'aderenza che determina uno stato tensivo di tutti i tessuti contigui vincolando la mobilità degli stessi. L'apporto sanguigno sarà ridotto e vi sarà quindi una sofferenza tissutale.

Una cicatrice è un vincolo, una resistenza, un nodo da sciogliere per poter permettere a tutta la zona interessata prima ed a tutto il corpo poi di poter svolgere correttamente la propria funzione. Questa tensione creerà un punto fisso nella zona e ridurrà la mobilità di quel distretto corporeo che andrà poi a condizionare anche il resto del corpo. Le strutture somatiche, come i muscoli e le articolazioni, sono fortemente in relazione con il sistema nervoso simpatico, gli organi viscerali, il midollo

spinale e il cervello. Per questa ragione è fondamentale valutare e, quando necessario, trattare la parte viscerale di un paziente.

TERAPIA CRANIO SACRALE

La Terapia cranio sacrale è una pratica della tradizione osteopatica.

La Terapia craniosacrale è una terapia manuale non invasiva. Si inserisce nel contesto riabilitativo in quanto, utilizzando modalità di palpazione e di mobilizzazione a livello fasciale, tende a ristabilire l'equilibrio fisiologico del corpo attraverso delicate manipolazioni del cranio e del sacro.

Si definisce "craniosacrale" perché include tutte le ossa del cranio (capo, faccia e bocca) e si estende lungo la colonna vertebrale fino al sacro grazie alla continuità delle membrane che avvolgono e proteggono il cervello e il midollo spinale: le meningi.

A chi è utile

La terapia craniosacrale è utile per ridurre i sintomi dello stress e della tensione.

E' una tecnica di armonizzazione di tutto il sistema energetico del corpo.

Le tecniche cranio sacrali sono fondamentali dopo un colpo di frusta per ridurre e prevenire tutti quei sintomi che conseguono al trauma come: cefalee mio tensive, giramenti di testa, vertigini, torcicollo etc..

La Tecnica Cranio sacrale è indicata inoltre nella cura di sintomatologie croniche quali dolori cervicali, dorsali e muscolari; sciatalgie e nevralgie; sinusiti, dolori mestruali, difficoltà digestive, affaticamento cronico, insonnia, stati d'ansia; in caso di traumi e incidenti; prima o dopo interventi chirurgici.

TECARTERAPIA

La Tecarterapia, nota anche come Tecar, è un trattamento elettromedicale che permette un recupero più veloce dai traumi e dalle patologie infiammatorie dell'apparato muscolo-scheletrico.

La Tecarterapia è una forma di termoterapia endogena.

La parola "termoterapia" significa "terapia basata sul calore". L'impiego del calore, con finalità terapeutiche in presenza di affezioni dolorose muscolari e articolari, è diffuso da diversi decenni.

Gli effetti biologici, prodotti dalla Tecarterapia, sono fondamentalmente tre:

- Incremento del drenaggio
- Incremento della vasodilatazione e quindi dell'ossigenazione dei tessuti
- Incremento della temperatura interna

Indicazioni terapeutiche della tecarterapia:

- Patologie muscolari: contratture, stiramenti o strappi, contusioni, edema
- Patologie dolorose della colonna: lombalgie, dorsalgie, cervicalgie
- Patologie della spalla: tendinite e tenosinovite, tendinopatie inserzionali, capsulite adesiva
- Patologie del gomito: epicondilite, epitrocleite
- Patologie del polso e della mano: tendiniti e tenosinoviti, rizoartrosi
- Patologie dell'anca: coxartrosi, borsite, pubalgia
- Patologie del ginocchio: condropatia rotulea, gonartrosi, esiti di lesioni traumatiche dei legamenti crociati anteriore e posteriore, distorsioni
- Patologie della caviglia e del piede: esiti di fratture, distorsioni, fascite plantare, tendinite achillea

- Riabilitazione post-chirurgica

La tecarterapia è ampiamente usata in ambito sportivo poiché permette un rapido recupero dai traumi (contusioni, distorsioni, ecc...) e dall'affaticamento post gara.

RIEDUCAZIONE POSTURALE MEZIERES

La rieducazione posturale Mézières ha l'obiettivo di individuare lo squilibrio muscolare che ha determinato un'alterazione posturale.

Il terapista, attraverso esercizi mirati, armonizzerà e riequilibrerà il sistema muscolare e fasciale.

Gli allungamenti muscolari ottenuti determinano una significativa riduzione dello stato tensivo generale. Si ridurrà quindi lo squilibrio posturale del paziente e, di conseguenza, ci sarà un miglioramento generale.

Questo trattamento viene spesso integrato dalla terapia manuale (Manipolazione Viscerale, Cranio Sacrale ecc.).

A chi è utile

La rieducazione posturale riequilibra lo stato tensivo della nostra muscolatura. Se il sistema miofasciale è in equilibrio lo è anche il nostro corpo e la nostra salute.

La Rieducazione posturale Mézières è utile nei problemi:

- vertebrali (scoliosi, iperlordosi, ipercifosi, compressione dei dischi vertebrali)
- radicolari (sciatalgia, cervico-brachialgia ecc.)
- muscolari (lombalgia, torci collo ecc.)
- articolari (ginocchia valghe, ginocchia vare, conflitto scapolo omerale ecc.)

Il trattamento è quindi indicato per tutte quelle persone che vogliono prevenire le asimmetrie corporee, i disequilibri posturali e i disturbi somatici.

GINNASTICA POSTURALE/ VERTEBRALE DI GRUPPO

Questo tipo di attività ha l'obiettivo di educare la persona a sentire il proprio corpo per migliorare il suo stato di salute. Attraverso gli esercizi il partecipante imparerà a gestire il dolore e a prevenire la sua insorgenza. L'aumento del tono e dell'elasticità muscolare porteranno, come diretta conseguenza, ad una correzione degli atteggiamenti posturali errati migliorando la consapevolezza corporea. Il partecipante troverà beneficio da un punto di vista muscolo articolare, viscerale e psichico.

MEDITANDO ZEN

(Tutti i lunedì dalle 19 alle 20)

Perché meditare?

La società in cui viviamo ci obbliga a correre, ad essere sempre impegnati e a non trovare tempo da dedicarci. Questa mancanza ci allontana sempre più da ciò che siamo realmente, dai nostri desideri e dalle immense capacità che abbiamo. Il tutto si traduce in un imprigionamento in forme di pensiero che non ci appartengono intimamente e ci allontanano da un radicamento sano con il nostro Sé.

Meditando Zen è un percorso proposto per insegnare le basi della meditazione Zen. La meditazione ha lo scopo di farci prendere contatto con la nostra parte più intima, con il nostro Sé, con il nostro Essere interiore privo di condizionamenti sociali e culturali.

Quando entriamo in contatto con ciò che abbiamo dentro, tutto si calma e si chiarisce. E' un percorso di crescita individuale, di apprendimento e di conoscenza. La mente è in continuo movimento e riuscire a calmarla è il primo passo da percorrere.

Per calmare la mente ci sono moltissimi metodi e tutti validi.

Il percorso proposto passa attraverso l'ascolto della respirazione e successivamente alla concentrazione sul punto del basso addome.

Imparando la concentrazione ed allungando sempre più i tempi di permanenza in questo stato, la mente farà l'esperienza della calma e del silenzio. Con una mente calma tutto ciò che ci circonda prenderà le giuste proporzioni e verrà meno l'affanno che quotidianamente ci viene imposto dalla vita frenetica dei nostri tempi.

MAITLAND

Il concetto Maitland è una metodica di terapia manuale, per la valutazione e il trattamento del paziente con problematiche articolari, muscolari e del sistema nervoso, che si basa sul ragionamento clinico.

Tale metodica utilizza tecniche di mobilizzazione articolare e manipolazioni periferiche e vertebrali associate a tecniche neurodinamiche, di stretching e all'esercizio fisico. Può essere d'aiuto per molti disturbi, acuti o cronici, e dopo traumi sportivi o interventi chirurgici:

- problemi vertebrali (cervicali, dorsali, lombari)
- artrosi di anca, ginocchio, colonna
- dolori facciali, mal di testa e problemi temporo-mandibolari
- irritazioni nervose (sciatica, formicolio alle mani o ai piedi)
- dolore al ginocchio post traumatici o degenerativi
- problemi al gomito (gomito del tennista)
- problemi alle mani (fratture, sindrome del tunnel carpale, rizoartrosi)
- problemi al piede (fratture, distorsioni)

Fondamentali nel concetto Maitland sono la valutazione e il conseguente trattamento, il più specifico possibile, insieme all'insegnamento di esercizi di autotrattamento, col fine di fornire al paziente le soluzioni più efficaci per risolvere il suo problema.

PILATES

GRANDI MACCHINE

Le grandi macchine create da Joseph Pilates durante la prima guerra mondiale, sono 4: cadillac, reformer, chair e barrel.

Sono attrezzi eccezionali in grado di far lavorare uomini e donne di qualsiasi età, dall'adolescente al 90 enne ed oltre, persone sane, atleti e chi soffre di patologie che interessano la sfera neurologica (SLA, Parkinson), oncologica e strutturale (difetti posturali, traumi articolari, patologie della colonna).

La “bellezza” di queste macchine consiste nella possibilità, attraverso molle che creano resistenze differenti, di adattare e modulare l’ esercizio fisico alle diverse esigenze, di eseguire gli esercizi in qualsiasi posizione (prona, supina, decupito laterale, quadrupedia, in stazione eretta ed in inversione) e con una pratica costante consente di percepire il proprio corpo in un modo nuovo e completo, dove certamente è importante il controllo e la precisione del movimento ma diventa altresì fondamentale la sua fluidità, l’ armonia e l’azione integrata di ogni parte del corpo in tutt’uno con la mente.

MATWORK CLASSES

Il matwork è il lavoro a corpo libero così denominato per gli esercizi che vengono svolti su un materassino (mat). Si possono utilizzare piccoli attrezzi specifici del metodo Pilates. Nello Studio Equilibra utilizzeremo ring, roller, fitball, softball, slide, palline e bande elastiche. I nostri corsi prevederanno un massimo di 10/12 persone. Per questo motivo le matwork classes sono rivolte a tutti coloro che non soffrono di problematiche che richiedano un’assistenza personalizzata. Come per gli esercizi sulle macchine l’ obiettivo è quello di rendere le persone consapevoli di se stesse, del proprio corpo e della propria mente, per unirli in una singola, dinamica e funzionale entità.

BODY FLYING

Il metodo body flying è un allenamento in sospensione che consente al corpo di muoversi liberamente nello spazio.

Utilizzando piccoli attrezzi e resistenze è possibile eseguire esercizi del metodo Pilates raggiungendo gli obiettivi di potenziamento, tonificazione, consapevolezza, in un movimento più fluido ed armonico dove mente e corpo si alleano per conquistare benessere e salute.

E’ proposto in lezioni individuali oppure inserito in un circuito con le macchine Pilates.

FLOWIN

E’ un allenamento multifunzionale già affermato nel nord Europa, che utilizza il peso del proprio corpo e lo scivolamento (frizione orizzontale) dando vita ad un forma di allenamento estremamente vario migliorando forza, equilibrio, stabilità e flessibilità. Sta diffondendosi sempre di più anche in campo riabilitativo e sportivo. Consiste in una tavola liscia e sottile simile ad un materassino ed in due piastre simili a pattine per mani, piedi ed una per le ginocchia. Proposto in lezioni individuali, semiprivati od inserito in circuito con le macchine Pilates ed il Body Flying.

AREA MASSAGGI

In generale i massaggi svolgono un'azione rilassante e stimolante sul tessuto connettivale (cute, derma e ipoderma), sul sistema muscolare e sul sistema scheletrico. Inoltre libera la cute dai detriti e dalle cellule di sfaldamento, modifica la consistenza e l'elasticità dei tessuti in modo da riportarvi la giusta fluidità'.

MASSAGGIO CONNETTIVALE

E' utile quando c'e' un danneggiamento o una tensione cronica muscolare, in quanto vi sono generalmente delle aderenze dei tessuti a livello dei muscoli, tendini e legamenti che causano dolore, movimenti limitati e infiammazione. Il trattamento serve a contrastare questo disagio.

MASSAGGIO MUSCOLARE

Si pratica sui tessuti muscolari intervenendo sulle alterazioni endogene degli stessi (stiramenti e contratture), dovuti a cause di origine traumatica o posturale, eliminando il dolore e ripristinando la piena funzionalità muscolare.

MASSAGGIO LINFODRENANTE

Agisce sul sistema linfatico. Il metodo di Vodder mira a riattivare la circolazione della linfa per evitare accumuli di impurità'. Tra i benefici c'e' la lotta a contrastare la cellulite, aiuta il metabolismo a funzionare correttamente ed evita quei gonfiori che si accumulano nelle gambe, sui glutei o all'altezza dell'addome. Indicato anche nei trattamenti post operatori.

MASSAGGIO ANTI-CELLULITE

Utilizza tecniche di manipolazione e frizione atte a produrre un'azione lipolitica, rendere i tessuti maggiormente elastici, aumentare la vascolarizzazione e di conseguenza l'ossigenazione dei tessuti, svuotare le aree edematose, aiutare l'eliminazione di scorie e tossine, stimolare la secrezione sudoripara agendo sui pannicoli adiposi causa dell'inestetismo.

MASSAGGIO MIO-FASCIALE

Ha lo scopo di rompere le barriere tissutali di origine fibrotica e le restrizioni muscolari in modo da coadiuvare il recupero della piena mobilità altrimenti limitata o compromessa.

MASSAGGIO BIOENERGETICO

La Bioenergetica e' una disciplina olistica che scioglie i blocchi energetici e consente l'integrazione tra corpo e mente. Tra i benefici di questo massaggio si ottiene subito un riequilibrio della funzione respiratoria , migliora lo stato dell'apparato linfatico e di quello circolatorio, si verifica una diminuzione dei depositi adiposi , in quanto migliora su tutti i livelli il metabolismo. Inoltre scioglie le tensioni croniche psicologiche.