SYNLAB NEWS

LOMBARDIA

IL MAGAZINE DELLA SALUTE
N°1 MAGGIO 2024

Periodico di informazione a cura di
SYNLAB ITALIA | copia gratuita

Oltre la salute, oltre il concetto di cura.

Medici vicini alle Persone.

SYNLAB
NEWS

Oltre la salute, oltre il concetto di cura.
Medici vicini alle Persone.

In SYNLAB crediamo fortemente nel valore della *cultura allo stare bene*, dell'informazione come arma di prevenzione e supporto per una vita all'insegna della salute, in armonia con il proprio corpo e la propria mente.
Per questo, nei nostri Medical Center e nei Punti Prelievo del territorio lombardo organizziamo convegni e incontri informali - i famosi *Tè della Salute* – aperti al pubblico per **parlare apertamente di salute, prevenzione** e, in generale, di come costruire uno stile di vita sano.

Esisterebbe tutto questo senza i nostri Medici?

La storia di questi *talk* è decennale: appuntamenti a cui i nostri Pazienti e cittadini sono affezionati da tempo. A renderli speciali sono, però, i nostri Medici che si mettono a disposizione del pubblico con **passione**, oltre che con **esperienza** e **professionalità**, riuscendo a condividere anche argomenti complessi con parole semplici e di facile comprensione.
Oltre la cura e la presa in carico, quindi, oltre al semplice rapporto uno a uno con il Paziente: i nostri Medici sono l'anima sanitaria di SYNLAB e ci permettono di arrivare "vicini" alle persone. La stima e l'affetto che essi ricevono dai Pazienti e Colleghi è la prova del successo di questi incontri e dell'umanità con cui essi lavorano tutti i giorni nelle nostre strutture.

Questo numero è dedicato a loro e in particolare a due amati Medici che sono venuti a mancare a inizio 2024: il dott. **Gherardo Giorgis**, Oculista del polidiagnostico SYNLAB CAM dal 1983, e il dott. **Ezio Giani**, storico Direttore Sanitario di SYNLAB CAM Sport. A loro va il nostro affetto e, sicuramente, anche quello dei nostri Pazienti, ne siamo certi.

IN QUESTO NUMERO

04-05
AMARSI
VOCE DEL VERBO ESSERE DONNA
Da sempre SYNLAB dedica un'attenzione particolare alla Salute e al Benessere femminile

06
CHE COS'È LA COMUNICAZIONE AFFETTIVA?
Gioca un ruolo fondamentale nel definire la qualità delle interazioni tra individui e all'interno delle coppie

07
TRATTAMENTO LASER GINECOLOGICO
Per ritrovare il proprio benessere intimo attraverso il ringiovanimento vaginale

08-09
LA GRANDE BELLEZZA SECONDO SYNLAB
Chirurgia Plastica e Medicina Estetica: Équipe professionali e sale con i migliori macchinari e tecnologie

10
IL LASER MEDICO - ESTETICO
Trattamento di laser lifting non chirurgico

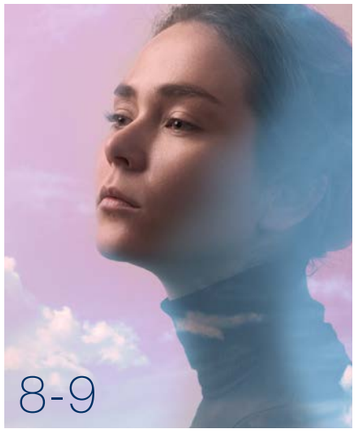
11
MICROBIOLOGIA IN FASE LIQUIDA
SYNLAB sceglie la microbiologia in fase liquida per le analisi di laboratorio

12-13
GUARDA LA VITA CON I TUOI OCCHI
Per l'intervento di Cataratta affidati a SYNLAB CAM

14-15
SINDROME METABOLICA:
Il nemico silenzioso del XXI secolo

16
L'ESPERTO RISPONDE: OSTEOPATIA
Promuovere la salute della schiena e una postura corretta

Una donna è fatta di storie, confidenze, dubbi, debolezze, forza e di rinascite



La Grande Bellezza secondo SYNLAB

Guarda la vita con i tuoi occhi

SYNLAB
MEDICAL CENTER
IN LOMBARDIA, VICINO A TE

I MEDICAL CENTER SYNLAB PRESENTI SUL TERRITORIO OFFRONO:

\ visite specialistiche
\ diagnostica specialistica
\ diagnostica radiologica
\ fisioterapia
\ riabilitazione
\ medicina dello sport
\ medicina preventiva
\ day surgery e casa di cura

...e molti altri servizi realizzando in questo modo la presa in carico a 360° del paziente e l'**approccio integrato di diagnostica,** valore aggiunto di SYNLAB.

MONZA viale Elvezia (ang. via Martiri delle Foibe, 1)
AGRATE BRIANZA (MB) via Lecco, 11
Direttore Sanitario: Dr. Andrea Paolo Francescani

COMO viale Innocenzo XI, 70
Direttore Sanitario: Dr. Claudio Carlo Montoli

LECCO corso Carlo Alberto, 78 - 76/B
Direttore Sanitario Lecco: Dr. Franco Ruffa

VOBARNO (BS) via Provinciale, 77/E
DARFO BOARIO TERME (BS) via Alcide De Gasperi, 2
Direttore Sanitario: Dr. Guglielmo Marrale

Inquadra il QR code per trovare il Medical Center più vicino a te.

AMARSI
voce del verbo essere donna

Da sempre SYNLAB dedica un'attenzione particolare alla Salute e al Benessere femminile.

L'obiettivo, infatti, è quello di costruire la Salute della donna partendo dal suo Benessere, concentrandoci sulle esigenze che la caratterizzano in ogni fase della sua vita.
Nel 2024, SYNLAB ha deciso di lanciare la nuova campagna *Amarsi – voce del verbo essere donna* che mira a sensibilizzare sull'importanza della prevenzione in ambito sessuale.
La campagna, **rivolta a donne di tutte le età**, si sviluppa nell'arco dell'anno con **iniziative di informazione e divulgazione** su temi molto importanti, come la conoscenza e la prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili, i percorsi di supporto al concepimento e i test prenatali, la salute sessuale in tutte le fasi della vita.

> Una donna è fatta di storie, confidenze, dubbi, debolezze, forza e di rinascite

Numerosi sono gli appuntamenti in calendario: incontri in presenza e online gratuiti che vedono l'équipe medica SYNLAB protagonista di discussioni e riflessioni su prevenzione, diagnosi e cura delle principali patologie che interessano l'universo femminile.

Inquadra il QR code per leggere l'**articolo di** ELLE

Gli esami che le donne dovrebbero eseguire in base all'età.
Dalla visita ginecologica al pap test, dall'esame alla tiroide alla Moc: il calendario degli appuntamenti per la salute femminile.

Inquadra il QR code per leggere l'**articolo di** VANITY FAIR

Salute femminile: incontri, test a costi agevolati e profilattici gratuiti grazie alla campagna Amarsi.
Al via una nuova campagna nazionale che sensibilizza proponendo iniziative concrete a sostegno del benessere sessuale della donna in tutte le fasi della vita. Ecco che cosa si può fare, quando e dove.

Scopri gli eventi e le iniziative legati alla campagna AMARSI dei nostri Medical Center in Lombardia.

DISPONIBILE

SYNLAB CAM
Monza (MB)
viale Elvezia (ang. via Martiri delle Foibe)
039 2397.1
info.monza@synlab.it

Agrate Brianza (MB)
via Lecco, 11
039 6892.999
agrate.pp@synlab.it

SYNLAB SAN NICOLÒ
Como (CO)
viale Innocenzo XI, 70
031 2764.111
info.como@synlab.it

Lecco (LC)
corso Carlo Alberto, 78
0341 1819027
info.lecco@synlab.it

SYNLAB SANTA MARIA
Vobarno (BS)
via Provinciale, 77/E
0365596911
info.vobarno@synlab.it

SYNLAB GOLGI
Darfo Boario Terme (BS)
via A. De Gasperi, 2
0364 534.500
info.golgi@synlab.it

Che cos'è la comunicazione affettiva?

Nel vasto panorama delle relazioni umane, la comunicazione affettiva gioca un **ruolo fondamentale** nel definire la qualità delle interazioni tra individui e all'interno delle coppie.

L'approfondimento di questi aspetti non solo rivela le complessità della natura umana, ma fornisce anche **preziose indicazioni su come coltivare relazioni più profonde**, soddisfacenti e appaganti.
La comunicazione affettiva è un tipo di **interazione verbale e non verbale** che coinvolge l'espressione e la condivisione di sentimenti, emozioni e affettività tra le persone. È un processo attraverso il quale gli individui esprimono il proprio affetto, il loro amore, la loro compassione e altri sentimenti positivi nei confronti degli altri.
Si basa sull'apertura emotiva e sulla **volontà di condividere i propri sentimenti** con gli altri e include elementi come l'ascolto attivo, l'espressione di gratitudine, la manifestazione di sostegno e incoraggiamento e l'affermazione di legami affettivi.

La comunicazione affettiva può avvenire attraverso vari canali, tra cui:

PAROLA
Esprimere sentimenti e affetto attraverso conversazioni sincere e gentili. Questo può includere parole di conforto, complimenti, dichiarazioni d'amore e apprezzamento reciproco.

LINGUAGGIO DEL CORPO
Gestire contatto fisico, sguardi, espressioni facciali, posture e altri segnali non verbali che trasmettono affetto e intimità.

GESTI SIMBOLICI
Invio di regali, scrittura di lettere, creazione di piccoli gesti o sorprese che dimostrano affetto e considerazione per gli altri.

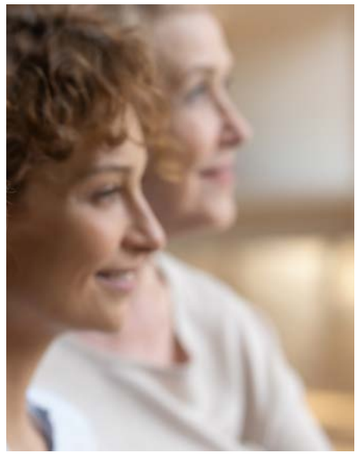
ASCOLTO EMPATICO
Essere presenti e ascoltare attivamente i sentimenti e le esperienze degli altri senza giudizio, offrendo supporto emotivo e comprensione.

CONDIVISIONE DI ESPERIENZE
Partecipare ad attività o momenti speciali insieme che rafforzano il legame emotivo e creano ricordi condivisi.

In sintesi, la comunicazione affettiva è un **pilastro fondamentale nelle relazioni di coppia** poiché favorisce la comprensione reciproca, promuove la risoluzione dei conflitti, supporta il benessere emotivo e contribuisce a creare un legame emotivo forte e intimo tra i partner. Investire tempo ed energie nello sviluppare una comunicazione affettiva positiva può portare a relazioni più appaganti e soddisfacenti nel lungo termine.

Trattamento Laser Ginecologico

Un valido aiuto per le donne durante il periodo post partum, menopausa e post-menopausa nel ritrovare il proprio benessere intimo attraverso il ringiovanimento vaginale.



Si tratta di una **soluzione mininvasiva** e indolore per le donne in menopausa fisiologica e in post-menopausa che soffrono di disturbi legati all'età e per le giovani in menopausa precoce che soffrono invece di carenza ormonale.
Con il passare degli anni e la progressiva diminuzione di ormoni femminili (che vede un'accelerazione rapida dopo la menopausa), la struttura del tessuto vaginale si modifica: i tessuti genitali invecchiano, dentro e fuori, le grandi e le piccole labbra perdono turgore ed elasticità, i muscoli del pavimento pelvico perdono tono.
Dolore, bruciore, prurito, secchezza: sono disturbi predominanti spesso vissuti con imbarazzo e rassegnazione. Un argomento ancora tabù per molte donne: c'è chi si vergogna, chi lo accetta come conseguenza "normale" dell'invecchiamento. Sono problematiche frequentemente trascurate, con un forte impatto sulla qualità della vita della donna.
Tra i sintomi più comuni vi sono:

- Atrofia vaginale;
- Secchezza vaginale con scarsa lubrificazione, irritazione e prurito;
- Fragilità e lassità della mucosa vaginale, scarsa elasticità e disepitelizzazione;
- Incontinenza urinaria con piccole perdite involontarie, che influiscono negativamente sulla qualità della vita della donna, anche a livello di coppia;
- Infezioni ricorrenti;
- Dolore durante i rapporti sessuali, con impatto negativo sull'attività sessuale di coppia e, quindi, sulla relazione.

Il laser ginecologico offre una **soluzione non invasiva** per ritrovare il proprio **intimo benessere**.

COME FUNZIONA
Lo Specialista Ginecologo valuta la problematica con la Paziente e, se necessario, propone un ciclo di sedute di laserterapia. Il trattamento ha una durata di pochi minuti e viene ripetuto 3/4 volte con un intervallo di 15–20 giorni.
L'efficacia e l'effetto curativo del ringiovanimento vaginale dura circa due anni, ma può essere ripetuto nel tempo.
Il nostro laser di nuova generazione non ablativo non provoca microlesione vaginale e, arrivando in profondità, rigenera e ringiovanisce i genitali esterni. Combina infatti l'azione di un laser a diodi infrarosso con un manipolo vaginale per accelerare il rimodellamento del collagene e il rinnovamento della mucosa vaginale. Con un altro manipolo esterno è attuabile anche il trattamento delle lesioni vulvo-perineali che spesso si associano alla sindrome genito-urinaria (GSM).

I VANTAGGI
- Già dopo il primo trattamento la Paziente sperimenta un netto miglioramento della sintomatologia;
- È **sicuro e indolore**;
- Non provoca sanguinamento né effetti collaterali;
- Rapido e ambulatoriale (non c'è necessità di anestesia né di terapie di supporto);
- Permette **un recupero rapido** e un ritorno immediato alle proprie attività.

La terapia non farmacologica contro la lassità vaginale migliora e sostituisce le tecniche più utilizzate per il trattamento del rilassamento vaginale causato da perdite di tono della mucosa.

DISPONIBILE

SYNLAB SAN NICOLÒ
Lecco (LC)
corso Carlo Alberto, 78
0341 1819027
info.lecco@synlab.it

SYNLAB CAM LEI
20900 Monza (MB)
via Martiri delle Foibe, 7 (ang. viale Elvezia)
039 2397.1
camlei.monza@synlab.it

CHIRURGIA PLASTICA E MEDICINA ESTETICA:

LA GRANDE BELLEZZA SECONDO SYNLAB

Non sempre quando le persone sentono il nome SYNLAB pensano alle due importanti Cliniche Chirurgiche presenti sul territorio lombardo: il *Day Surgery* della sede di Monza in viale Elvezia e la *Clinica Chirurgica - Casa di Cura* presente a Como, nella storica sede SYNLAB di viale Innocenzo XI.

Due poli dove i Pazienti possono beneficiare delle competenze di importanti chirurghi nel settore della Chirurgia Generale ma anche Plastica, Estetica e Ricostruttiva, con il valore aggiunto di équipe professionali e sale con i migliori macchinari e tecnologie.
Entrambe le Cliniche Chirurgiche vantano ambienti con **équipe multispecialistiche**, idonei a svolgere interventi invasivi in regime di Day Surgery o di ricovero. Spazi progettati secondo le più avanzate tecnologie, certificati ISO 9001 e costruiti in base ai canoni in uso per i blocchi operatori ospedalieri più complessi.

La fedeltà ai più restrittivi protocolli in fatto di **sicurezza ed efficienza**, da sempre attuata presso le strutture sanitarie del nostro Gruppo, ci ha permesso di mantenere, su migliaia di interventi eseguiti, una percentuale di **complicanze**, intra e post-operatorie, su valori prossimi allo **zero**.

L'intera organizzazione dei reparti e del loro personale dedicato è volta a garantire:

- La massima sicurezza nella fase preoperatoria, attraverso un'**anamnesi completa e indagini cliniche adeguate**;
- Totale affidabilità durante l'intervento, grazie ad **apparecchiature e strumentazione all'avanguardia**, monitoraggio continuo, autonomia elettrica di sicurezza, dispositivi per la rianimazione, controlli accurati di sterilizzazione, presenza costante dell'Anestesista in sala;
- L'utilizzo **esclusivo dei dispositivi medici** (es. protesi mammarie) con il più alto livello di qualità e sicurezza attualmente disponibile.

BELLEZZA COME EQUILIBRIO PSICOFISICO

Il fine dei nostri Specialisti è **migliorare** non solo l'aspetto esteriore ma, più in generale, **la qualità di vita** di chi vive come disagio un inestetismo non accettato o vuole riscoprire una versione migliore di sé. Ogni **percorso** deve sempre essere **studiato per il singolo Paziente** e finalizzato alla riscoperta della sua, personale, **armonia psico-fisica**, affinché l'intervento esprima naturalezza. Pertanto, sono fondamentali per i nostri Specialisti le fasi preoperatorie di confronto e valutazione del caso.
Entrambe le nostre Cliniche Chirurgiche si avvalgono di tutte le sinergie rese disponibili dalla **multidisciplinarietà** della sede: analisi mediche, esami di radiodiagnostica con TAC e risonanze e ambulatori clinici e diagnostici. Questa contiguità assicura **enormi vantaggi per il Paziente**, che può eseguire gli esami preoperatori nella stessa sede della Clinica, ma, soprattutto, viene seguito a 360° in tutte le esigenze diagnostiche e terapeutiche derivanti dalla procedura chirurgica scelta.

DISPONIBILE

SYNLAB CAM
Monza (MB)
viale Elvezia (ang. via Martiri delle Foibe)
039 2397.422
daysurgery.monza@synlab.it

SYNLAB SAN NICOLÒ
Como (CO)
viale Innocenzo XI, 70
031 2764.111
info.como@synlab.it

Il Laser Medico - Estetico

Trattamento di laser lifting non chirurgico

Presso la sede SYNLAB San Nicolò di Lecco, è disponibile il miglior trattamento non chirurgico per viso e corpo per la riduzione della lassità cutanea e del grasso in eccesso: il laser medico-estetico.

Le **finalità estetiche** del trattamento laser sono molteplici, come il **rimodellamento** degli strati profondi e superficiali della pelle, il **rassodamento** cutaneo, la retrazione dei setti connettivali, la stimolazione della **produzione di collagene** e la **riduzione del grasso** in eccesso.

L'attività fondamentale del laser è la promozione del cosiddetto ***skintightening*** ovvero la retrazione e la riduzione della lassità cutanea, grazie all'attivazione della neo-collagenesi e delle funzioni metaboliche all'interno della matrice extra-cellulare.

COME FUNZIONA

Il trattamento laser **non prevede suture né incisioni cutanee**, si utilizza un sistema di raffreddamento cutaneo localizzato, per ridurre eventuali minimi fastidi e nei casi più rari, in cui il Paziente mal tollera il trattamento, si può ricorrere all'uso di anestetico locale, sebbene solitamente non necessario.
La procedura **non comporta tempi di convalescenza** lunghi ed il Paziente ritorna subito alle sue attività abituali.
I **risultati** sono, pertanto, sia **immediati** che a **lungo termine** e migliorano nei mesi successivi, man mano che il nuovo collagene si forma negli strati più profondi della pelle.

I VANTAGGI

- Un'unica sessione.
- Trattamento ambulatoriale.
- Nessuna incisione.
- Convalescenza assente o minima.
- Risultati sicuri, visibili ed immediati.
- Anestesia locale non sempre necessaria.
- Possibilità di combinazione terapeutica con molti altri trattamenti mininvasivi come ad es. il resurfacing frazionale non ablativo.

DISPONIBILE

SYNLAB SAN NICOLÒ
Lecco (LC)
corso Carlo Alberto, 78
0341 1819027
info.lecco@synlab.it

SYNLAB sceglie la microbiologia in fase liquida per le analisi di laboratorio.

Dal 2024, SYNLAB ha deciso di avvalersi di presidi di prelievo in fase liquida nei propri laboratori di Castenedolo (Brescia) e Calenzano (Firenze) al fine di aumentare la velocità, l'accuratezza e l'efficienza delle analisi di laboratorio condotte nei due centri per le analisi di microbiologia.

I vantaggi offerti dalla nuova microbiologia in fase liquida sono molteplici. A differenza dei metodi tradizionali, il rilascio del campione nella fase liquida è immediato e la quantità del campione, sia assorbito che rilasciato, è molto elevata garantendo la **massima accuratezza** e **riproducibilità dell'indagine**, anche in caso di campioni a bassa carica. La gestione del campione per esame colturale avviene tramite **strumentazioni robotiche**, senza necessità di interventi dell'operatore.
La microbiologia in fase liquida rappresenta la **frontiera più avanzata** dal punto di vista tecnico e scientifico per l'analisi microbiologica e ha richiesto un investimento di circa mezzo milione di euro per l'acquisto di strumentazioni dedicate.
Il corretto trasporto dei campioni clinici è uno dei più importanti fattori che possono influire sull'efficacia diagnostica in microbiologia. Con la microbiologia liquida la tracciabilità del campione viene migliorata e il **rischio di contaminazione è significativamente ridotto** grazie all'uso di un solo presidio per la ricerca di batteri aerobi e anaerobi nei campioni da sottoporre a test batteriologici, immunologici e di biologia molecolare.

Inquadra il QR-code e prenota le tue analisi

Guarda la vita con i tuoi occhi

Per l'intervento di Cataratta affidati a SYNLAB CAM:
nel nostro reparto Day Surgery a Monza, è ora possibile eseguire anche interventi di Chirurgia Oculistica.

COS'È LA CATARATTA?

Il **cristallino** è una lente trasparente, morbida e flessibile posta dietro l'iride e ha la funzione di **mettere a fuoco le immagini** sulla retina mediante cambiamenti della sua curvatura.
Con il passare degli anni, il cristallino tende ad aumentare di dimensione, a indurirsi e a opacizzarsi.
La riduzione della capacità del cristallino di curvarsi per mettere a fuoco le immagini nella visione da vicino porta a presbiopia, il progressivo aumento delle sue dimensioni può portare all'insorgenza della miopia e **la progressiva opacizzazione porta alla cataratta.**

SINTOMI

La cataratta insorge generalmente dopo i 65 anni e avanza gradualmente portando a **riduzione della vista**, ridotta percezione dei colori, abbagliamento e visione doppia monoculare e miopizzazione.
Si sviluppa in modo imprevedibile da persona a persona, anche in base a fattori di predisposizione ereditaria, malattie dell'occhio, diabete, assunzione cronica di farmaci cortisonici, esposizione prolungata e non protetta ai raggi del sole e traumi.

COME SI RISOLVE LA CATARATTA?

La cataratta si risolve con un intervento di microchirurgia che dura circa 15 minuti, con poche gocce di collirio anestetico, dimissione immediata e recupero visivo rapido e progressivo già dal giorno successivo all'intervento.
L'intervento chirurgico deve essere preso in considerazione quando la cataratta provoca un calo visivo che ostacola lo svolgimento delle attività di tutti i giorni, come lavorare, guidare, leggere, guardare la televisione, oppure quando c'è il rischio che possa determinare l'insorgenza di patologie oculari. È importante non aspettare che la cataratta si indurisca molto, altrimenti l'intervento risulta più complesso ed aumentano i rischi chirurgici ed i tempi di recupero.

DISPONIBILE

SYNLAB CAM
Monza (MB)
viale Elvezia (ang. via Martiri delle Foibe)
039 2397.422
daysurgery.monza@synlab.it

Sindrome Metabolica:
il nemico silenzioso del XXI secolo

Con il termine “Sindrome Metabolica” si definisce un insieme di fattori di rischio legati a condizioni che aumentano la possibilità di sviluppare patologie come diabete e malattie cerebro/cardiovascolari.

CHE COS’È LA SINDROME METABOLICA?

È una **condizione clinica nella quale coesistono una serie di fattori di rischio** come obesità, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia, diabete.

FATTORI DI RISCHIO

Le abitudini dietetiche e lo stile di vita influenzano in maniera significativa l’insorgenza e la storia naturale della Sindrome Metabolica: assenza di attività fisica aerobica regolare, alterazioni del ritmo circadiano, errate abitudini alimentari quali ad esempio pasti frequenti, spuntini notturni, pasti irregolari, saltare la colazione, mangiare una sola volta al giorno, ecc., sono associati alla presenza di Sindrome Metabolica.

CHE RELAZIONE C’È TRA STEATOSI EPATICA E SINDROME METABOLICA?

La steatosi è la manifestazione epatica della Sindrome Metabolica. Si caratterizza per un accumulo di grasso all’interno delle cellule del fegato, portando a uno stato di infiammazione cronica dell’organo che, nel tempo, può progredire verso la cirrosi epatica attraverso gradi crescenti di fibrosi epatica.

COME COMPORTARSI SE SI È UN SOGGETTO A RISCHIO?

In presenza di una condizione di obesità, ipertensione e diabete, il rischio di sviluppare la Sindrome Metabolica è elevato.
Il rischio si riduce notevolmente attraverso **controlli periodici** del medico, il **dimagrimento**, una **terapia adeguata** a controllare i valori pressori e il diabete e **regolare attività fisica**.

Mercoledì 22 maggio, alle ore 19:00, SYNLAB CAM organizza un incontro online dedicato ai Medici, dal titolo **“Sindrome Metabolica: il nemico silenzioso del XXI secolo”**.

Questo Webinar si pone l’obiettivo di approfondire, insieme ai medici coinvolti, risvolti e concause in area cardiologica, epatologica ed endocrinologica di questa insidiosa patologia e di esaminare quei parametri ematochimici che la nuova Medicina di Laboratorio può offrire al medico nella costruzione di una diagnosi e nel monitoraggio del rischio e della sindrome stessa.

OSTEOPATIA

Promuovere la salute della schiena e una postura corretta.

Soffri di mal di schiena?

La tua **postura** potrebbe esserne la causa!

Spesso associamo il dolore alla schiena a ernie o a problematiche di varia entità, senza renderci conto, però, che nella nostra quotidianità esistono dei fattori contribuenti che possono innescare e far perdurare nel tempo il dolore, in particolare: la postura e i movimenti quotidiani.

Una **postura scorretta**, mantenuta per molto tempo, o un **movimento sbagliato**, ripetuto abitualmente, sono causa, infatti, di stress nel nostro corpo in quanto sovraccaricano sempre le stesse strutture, in particolare gli stessi muscoli e le stesse articolazioni. Se associate alla mancanza di attività fisica o a grandi periodi di tensione psico-fisica, queste cattive abitudini possono portare anche a veri e **propri sintomi talvolta invalidanti**: tensioni muscolari, rigidità e degenerazione articolare, intrappolamento dei nervi con conseguenti sciatalgie o nevralgie, problemi di equilibrio, mal di testa o disturbi a carico degli organi interni.

È possibile risolvere o prevenire questi disagi?

Un valido aiuto è fornito da due discipline tra loro complementari: **Osteopatia e Fisioterapia**.

Durante la seduta di Fisioterapia e Osteopatia, il Professionista ascolta la storia del Paziente e valuta i sintomi in modo approfondito, al fine di capire quale sia la causa del dolore. In seguito, esamina l'allineamento posturale in varie posizioni, la mobilità nei movimenti quotidiani e la presenza di rigidità o tensioni muscolari.
Il trattamento integrato prevede un lavoro manuale di mobilizzazione e di manipolazioni con tecniche specifiche volte a migliorare la qualità dei tessuti, a ridare mobilità e a ripristinare una postura corretta. Non si agisce esclusivamente sul distretto interessato, ma anche sulle altre zone corporee coinvolte. Infine, al Paziente vengono date indicazioni su come correggere la postura e i gesti durante la quotidianità, su come alleviare il dolore e quali esercizi eseguire per mantenere l'allineamento e i benefici del trattamento.

Grazie a tutti questi accorgimenti, il sistema posturale ritroverà un **nuovo equilibrio** e sarà in grado di mantenerlo nel tempo.

Compito dell'osteopata è ricercare la salute, tutti sono capaci di trovare la malattia.

(A.T. Still - *Fondatore dell'Osteopatia*)