

IL MAL DI SCHIENA

PREVENZIONE, E CONSIGLI UTILI PER
VIVERE MEGLIO

DR. GIANLUCA SALERNITANO

SPECIALISTA IN RIABILITAZIONE POSTURALE



POSTURE SCORRETTE PROLUNGATE

CIRCA 9 ORE AL GIORNO LE TRASCORRIAMO
SEDUTI...

...ALTRE 8 LE TRASCORRIAMO DORMENDO...

...CHE FINE HA FATTO L'HOMO ERECTUS?

...MA LA **SCUOLA** FARA'
VERAMENTE BENE!?



CHI SI OCCUPA DELLO SVILUPPO DEL
SISTEMA SCOLASTICO AVRA'
DIMENTICATO QUALCOSA NEGLI ULTIMI
CENT'ANNI?

ATTIVITA' MOTORIA? OTTIMA MA...



SPORT SU MISURA
SOTTO CONTROLLO
PRATICATO ASSIDUAMENTE

ALIMENTAZIONE CORRETTA



L'OBESITA' E' CAUSA DI MAL DI SCHIENA,
MA ANCHE POCHI CHILI IN ECCESSO POSSONO
PROVOCARE ALTERAZIONI POSTURALI

ATTENZIONE AL SONNO



UNA CORRETTA POSIZIONE E'
SICURAMENTE LA BASE DI UN BUON
RISVEGLIO

EQUILIBRIO PSICO-FISICO



I **RITMI FRENETICI** DELLA VITA QUOTIDIANA CI ALLONTANANO SEMPRE PIU' DAL NOSTRO HABITAT!

QUAL'E' LA REAZIONE DEL NOSTRO ORGANISMO?

ATTENZIONE A “COME” METTI I PIEDI



E' FONDAMENTALE NON TRASCURARE I
PIEDI, UN CORRETTO APPOGGIO
PLANTARE E' LA BASE DI UNA BUONA
POSTURA

IL FARMACO AIUTA, MA MEGLIO SE BIOLOGICO



SOVENTE IL FARMACO ALLEVIA IL DOLORE, MA NON
ELIMINA LA CAUSA;
NE PAGANO LE SPESE STOMACO, FEGATO E...TASCA.

LA SOLUZIONE E' NELLE MANI ESPERTE



E' BENE RIVOLGERSI A PROFESSIONISTI
COMPETENTI PER AFFRONTARE IN
MANIERA GLOBALE IL PROBLEMA

GRAZIE

Dr. Gianluca Salernitano