



CENTRO RIABILITATIVO DON SERAFINO RONCHI

"InForma"

NEWSLETTER DI INFORMAZIONE E DIVULGAZIONE A CURA DELLO STAFF DEL CENTRO RIABILITATIVO - NUMERO 3 GIUGNO 2014

IL DON SERAFINO RONCHI INCONTRA L'ACLI DI SAN POLO

Mercoledì 28 maggio, in collaborazione con la Federazione Anziani e Pensionati delle Acli Provinciali di Brescia, si è tenuto a San Polo un incontro informativo a cura del Don Serafino Ronchi.

L'incontro, si è inserito nel percorso "**Star bene: incontri (in)formativi per anziani e non solo**", che prevedeva dieci incontri (iniziati ad aprile e terminati a giugno) in tema di salute e prevenzione.

Il Don Serafino Ronchi, grazie all'intervento di Tarcisio Tracconaglia, massoterapista e osteopata del Centro, ha trattato il tema "**Attività fisica, sport e fisioterapia: un gioco di equilibri**".

Dopo una breve presentazione del nostro Centro, Tarcisio ha definito il concetto di salute (stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia), attività fisica (qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico) e sport (insieme delle attività individuali o collettive, che impegnano e sviluppano determinate capacità psicomotorie, svolte anche a fini ricreativi o salutari).

Tarcisio ha sottolineato come l'attività motoria in generale, e sportiva nello specifico, favorisca lo sviluppo fisico, psichico e motorio, riducendo considerevolmente i rischi per la salute.

E' pertanto indispensabile che l'allenamento sia costante, e diventi uno stile di vita quotidiano; laddove non sia possibile forzare l'innalzamento della soglia di sforzo, il suo mantenimento è comunque un obiettivo imprescindibile, avendo particolare attenzione nella scelta di un'ideale attrezzatura (scarpe, indumenti traspiranti, etc.).

In quest'ottica, ben si inserisce il Don Serafino Ronchi, che partendo da una approfondita esperienza fisioterapica, intende diffondere sempre più l'educazione al movimento, ad un'adeguata conoscenza del proprio corpo, alla consapevolezza dei propri limiti ed alle proprie potenzialità, nel rispettando della natura fisiologica di ciascuno ed al proprio vissuto: un luogo dove prevenzione, cura e benessere vengono praticati nella terapia, ma anche diffusi agli utenti, affinché diventino consapevoli del proprio corpo.

Un grazie alle Acli per l'invito, e alla prossima!



via Santa Lucia 32
Vighizzolo di Montichiari
tel/fax 030-9960938
segreteria@centroserafinoronchi.it
www.centrodonserafinoronchi.it



SPAZIO GENITORI

*Il Poliambulatorio don Serafino Ronchi propone
incontri di gruppo gratuiti per genitori in cerca di:*

- ✓ Sostegno immediato*
- ✓ Alleggerire lo stress nel contesto di vita*
- ✓ Migliorare il benessere psicofisico*

Rivolgetevi alla segreteria per avere maggiori informazioni.

L'ANGOLO DELLO SPECIALISTA

La lombalgia

La lombalgia, più comunemente detta, "mal di schiena", è uno stato patologico che colpisce circa il 40% delle persone, almeno una volta nel corso della vita. Frequentemente gli episodi di mal di schiena sono recidivi, tendono cioè a ripetersi negli anni, spesso intensificandosi, culminando anche nel conosciutissimo "colpo della strega". Le cause sono molteplici e spaziano da semplici stiramenti e contratture muscolari, fino a comprendere l'artrosi del rachide o le patologie a carico dei dischi intervertebrali, protrusioni o ernie, non tralasciando i vizi posturali. Sovente, col passare del tempo, piccoli disturbi possono strutturarsi e dare origine a quadri complessi, di difficile risoluzione. Per far sì che questo problema non diventi "il compagno di una vita", minando seriamente il quotidiano, il consiglio è di rivolgersi tempestivamente a specialisti in grado di valutare la situazione, in una visione d'insieme.

E la cura?!

Spesso, in prima battuta, è di tipo farmacologico, per lenire i sintomi della fase acuta. Nella peggiore delle ipotesi si arriva alla chirurgia, ma nella maggior parte dei casi un corretto percorso riabilitativo può risultare davvero efficace.

Ad oggi sono numerosi i mezzi con cui possiamo affrontare il problema: terapie fisiche per ridurre infiammazione e dolore, massoterapia per migliorare le contratture muscolari, idrokinesiterapia (che consente di poter intervenire immediatamente con trattamenti riabilitativi anche in situazioni in cui il dolore è poco tollerabile), oltre a trattamenti osteopatici per indagare il coinvolgimento viscerale secondario alla lombalgia. Grandi risultati si ottengono con quella che da tempo è conosciuta come "ginnastica correttiva", meglio definita **rieducazione posturale globale (RPG)**: l'esperienza ha dimostrato che questo tipo di intervento è fra i più efficaci per evitare che il mal di schiena torni, in futuro, a farci visita. Il percorso di riabilitazione di problematiche legate al mal di schiena richiede tempo e pazienza, poiché i danni creati nel corso degli anni, non vengono certo risolti in pochi giorni. Fondamentali poi l'impegno e la costanza: il lavoro di **correzione della postura** sottintende la reale volontà di migliorare qualcosa che nel tempo è diventato un **vizio**. Ancora una volta l'invito è quello di non trascurarsi, di non lasciare passare il tempo pensando che "il mal di schiena come è venuto se ne andrà" anzi, l'invito è quello di dare più importanza alla prevenzione, seguendo semplici regole di igiene posturale, con un fisioterapista esperto può insegnare. All'insorgenza dei primi doloretto, non serve un'autoanalisi: un consulto con chi di questi problemi se ne intende è la strada corretta da percorrere per arginare il problema..

Pace Valentina, fkt don Serafino Ronchi

POLIAMBULATORIO DON SERAFINO RONCHI
VIA SANTA LUCIA 32, MONTICHIARI
 tel/fax 030-9960938
segreteria@centroserafinoronchi.it
www.centrodonserafinoronchi.it



Venerdì 18 luglio 2014

*Il centro don Serafino Ronchi
 in collaborazione con "Viva il Verde".*

Presenta

"OPEN NIGHT"

*una serata rilassante, emozionante,
 coinvolgente immersa nella magica
 atmosfera del garden.*

*La professionalità dei nostri terapisti
 incontra l'arte della musica
 a stretto contatto con la natura.*

Ti aspettiamo per vivere un'esperienza unica!

Per maggiori informazioni e prenotazioni rivolgersi presso la segreteria del don Serafino Ronchi.

La dr.ssa Elena Soncina risponderà alle vostre domande nel prossimo numero di "InForma".

Il Centro don Serafino Ronchi e tutti i suoi collaboratori porgono a lei e al marito le migliori felicitazioni per il matrimonio appena celebrato.
 Auguri!!!!

S.A.D.

Servizio di Assistenza Domiciliare

Una nuova opportunità di promozione e tutela del benessere degli anziani non autosufficienti e delle persone portatrici di disabilità e fragilità.

Rivolgiti all'Ufficio Cure Domiciliari del don Serafino Ronchi o chiama la **coordinatrice del servizio Rozzini Francesca al 334.6212671**.

Ci faremo carico del bisogno del singolo attraverso personale qualificato per la cura e igiene della persona, dell'ambiente domestico, di attività di sollievo, sostegno e accompagnamento, socializzazione e supporto della quotidianità.

Il SAD è garantito tutti i giorni dalle ore 7.00 alle ore 21.00.

CONSORZIO TENDA ECM Educazione Continua in Medicina

sabato 21 giugno 2014

**"IL PAZIENTE IPOMOBILE/ALLETTATO:
 DALLA CUTE SANA ALL'ULCERA"**

Relatori

- ▶ Dr.ssa Mariateresa Rossi, **Dermatologa**
- ▶ Rita Caramaschi, **Infermiera**

**Convegno dedicato a fisioterapisti,
 dermatologi, infermieri, tutti i profili sanitari
 con erogazione di 3 crediti ECM.**

**Aula Formativa Consorzio Tenda,
 Vighizzolo di Montichiari.**