

Gennaio 2015



DON SERAFINO RONCHI
RIABILITAZIONE - CURA - PREVENZIONE

InForma

Newletter d'informazione e divulgazione
a cura dello staff medico e fisioterapico
del Centro Riabilitativo
don Serafino Ronchi

Domenica di Salute

25 gennaio 2015

Georges Courchinoux e il suo metodo Corpo e Coscienza

Il docente

Fisioterapista, sofrologo e formatore, Georges Courchinoux esercita la sua professione di terapeuta ed insegna da oltre trent'anni la Metodologia da lui ideata.

Il metodo

"Corpo e Coscienza" è una sintesi di diverse tecniche, e propone risposte efficaci in quattro direzioni: sensorialità, verticalità, emotività, vitalità. I partecipanti verranno guidati in un percorso di ginnastica dolce con esercizi accessibili a tutti: la sequenza sarà preparata appositamente per il gruppo. Questo permetterà all'organismo di ottimizzare le sue condizioni psico-corporee per sintonizzarlo con la stagione. Il lavoro esperienziale così articolato, darà anche uno spunto per presentare e sperimentare la metodologia.

Il programma

La giornata inizia alle ore 9.00 e termina alle ore 18.30 con un'ora e mezza di pausa per il pranzo (dalle 12.30 alle 14.00).

I destinatari

Max 30 partecipanti. La giornata di salute è aperta a tutti: è rivolta a chiunque voglia prendersi cura di sé e conoscere meglio il proprio corpo. Materiale richiesto: abbigliamento comodo, materassino, telo.

La sede

AGRICAM, via Bornate 1 - 25018 Montichiari (Brescia)

Iscrizioni

La quota di iscrizione è di euro 70,00 (pranzo escluso). Per iscriversi è necessario contattare il Centro don Serafino Ronchi.

Novità

I NOSTRI CORSI

Dopo la pausa natalizia, ricominciano tutti i nostri Corsi in piscina e in palestra: cuccioli in acqua, gag, gim, zumba, yoga e pilates. Chiamaci per avere tutte le informazioni necessarie per abbonarti!

PREVENZIONE METABOLICA

Prenota la tua visita: l'endocrinologo e la nutrizionista ti daranno indicazioni utili per iniziare l'anno seguendo un corretto regime alimentare.

Poliambulatorio don Serafino Ronchi

Via Santa Lucia, 32 - 25018 Vighizzolo di Montichiari (BS)
tel./fax 030 9960938 segreteria@centroserafinoronchi.it
www.centroriabilitativodonserafinoronchi.it



..e se imparassimo a ridere di più?

di Giorgia Ferrari

Se vi trovate al Centro Don Serafino Ronchi, magari seduti, in attesa di una visita, o sdraiati su un lettino sotto le mani esperte di un nostro fisioterapista, e d'improvviso sentite rieccheggiare una grassa risata...ecco siate pur certi che alla reception è il mio turno! Sono Giorgia e già...lo so...talvolta sono un poco rumorosa, e me ne scuso, ma il mio non è soltanto buon umore, è anche una sorta di panacea, ed ora vi spiego perchè.

Il primo che intuì che il ridere potesse apportare dei benefici alla salute fu Norman Cousins, direttore di numerosi giornali, scrittore docente e pacifista americano. Era stato colpito da una forma di artrite che attacca il tessuto connettivo del corpo. La spondilite anchilosante è una malattia terribile che costringe all'immobilità, saldando insieme le articolazioni, in particolare la colonna vertebrale. Cousins si domandò se risposte positive alle emozioni, come il riso, potessero essere di qualche aiuto a combattere la sua malattia. Cominciò a noleggiare film comici e poi a ridere nella speranza di poter recuperare la salute: scoprì così che "Dieci minuti di risate mi permettevano di dormire senza dolori per un paio d'ore."

Da allora sono stati fatti diversi studi che dimostrano che **ridere fa bene alla salute**, e le ragioni sono le seguenti:

- **protegge il cuore** perchè ha un immediato effetto antistress e quindi: quando ridiamo il battito cardiaco rallenta e la pressione sanguigna si normalizza, il cuore così funziona meglio e si affatica meno

-**regola il respiro**: infatti comprimendo il diaframma e favorendo il completo svuotamento dei polmoni, la risata migliora la respirazione e aumenta l'ossigeno nel sangue

-**riduce il dolore** perchè aumenta il flusso sanguigno nelle aree del cervello che secernono le endorfine, che sono quelle sostanze antidolorifiche che il nostro corpo produce spontaneamente

-**migliora le funzioni addominali**: quando si ride, una parte della muscolatura a livello toracico e degli arti superiori, si contrae e si rilassa alternativamente innescando una ginnastica addominale che migliora le funzioni del fegato e di tutto l'intestino

-**riduce lo stress e l'ansia**: una risata aiuta a rilassarsi non solo fisicamente ma anche mentalmente, in quanto abbassa i livelli di cortisolo (il cosiddetto ormone dello stress) nel sangue e ci fa sentire immediatamente più calmi e tranquilli. Ho letto anche che ridere fa dimagrire...ma su quello non ci giurerei! Comunque ora vi ho svelato il mio segreto, quando mi sentite ridere di gusto in realtà mi sto prendendo la mia "pillola" quotidiana di benessere, e se avete bisogno anche voi di una dose sappiate che il riso è contagioso...ed io sono lì alla reception.

Il don Serafino Ronchi è un nodo



Elena dice che...la psicologa risponde

a cura della dr.ssa Elena Soncina

I Tic in bambini e adolescenti.

I tic sono movimenti o produzioni vocali, involontari e ricorrenti, che iniziano improvvisamente, apparentemente senza alcuna finalità: possono avere origine organica o essere delle manifestazioni di disagio psicologico. Nello specifico sono così classificati:

- *tic motori semplici*, ovvero fare smorfie, torcere il collo, ammiccare;
- *tic vocali semplici*, ovvero schiarirsi la gola, fischiare, sbuffare,;
- *tic motori complessi*, ovvero toccarsi/ colparsi, saltare, mangiarsi le unghie, strapparsi i capelli, annusare;
- *tic vocali complessi*, ovvero dire parole oscene, a sproposito, fuori contesto.

I tic si manifestano frequentemente in bambini e adolescenti: nella maggior parte dei casi sono transitori e se ne vanno da soli dopo un certo periodo di tempo.

Ma dove hanno origine i tic?

Eccezion fatta per quelli di natura organica, i tic sono un modo con cui, il bambino o l'adolescente, esprimono disagio, tensioni, conflitti o paure: sono preziosi indicatori perché segnalano la fatica del momento.

Una volta esclusa la presenza di eventuali cause organiche, l'attenzione viene posta sul vissuto emotivo del bambino in quanto i tic possono rappresentare una reazione ad una situazione d'ansia o ad un evento stressante, sperimentato sia all'interno che all'esterno dell' ambiente familiare.

E' come se il bambino, attraverso la motricità dei suoi tic, esprimesse le sue angosce, i suoi conflitti e le sue tensioni, che altrimenti non riuscirebbe ad esprimere. Il significato di queste contrazioni nervose può quindi nascondere aggressività inespressa, insicurezza riferiti al bambino stesso, ad un insegnante con cui è in conflitto, ad una lite con un amico, oppure a particolari situazioni di fragilità all'interno della famiglia (es. conflittualità fra i genitori, separazione, malattia o lutto).

Quale il comportamento dei genitori per essere d'aiuto?

Mamma e papà possono utilizzare delle piccole strategie utili per facilitare la remissione spontanea del tic. La più importante è quella di non farci caso, di non dargli troppa importanza diventando eccessivamente apprensivi. Evitare di evidenziare atteggiamenti nervosi, imitarlo, deriderlo: questi comportamenti amplificano il problema anziché minimizzarlo.

Si può provare a capire quale situazione è legata o correlata al tic, annotando su un quaderno, senza che il bambino o l'adolescente se ne accorga, quando appare e in quale circostanza, cos'è accaduto prima e cosa sta ancora accadendo. Capirne la motivazione permetterà di poter agire di conseguenza.

In generale si può affermare che i tic non dovrebbero preoccupare troppo, a meno che non durino per molto tempo: si parla di tic cronici quando si manifestano per più di un anno. In questo caso, dopo aver escluso la natura organica, è opportuno rivolgersi ad uno psicologo per comprendere l'origine profonda del tic e capire se, e in che modo, è meglio intervenire.