

Aprile 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

### APRILE 2015 SCREENING OSTEOPATICO

*Per ricevere informazioni dettagliate  
sulla funzionalità del "sistema corpo"*



*Perché farlo?*

Per sottoporsi a una visita di prevenzione generale  
Quando si presentano dolori muscolo-scheletrici  
Durante una cura dentistica  
Se si pratica attività sportiva  
Quando si soffre di frequenti mal di testa

Euro 30,00

*Per i soci GardaVita il costo è di euro 25,00, ritirando gli appositi moduli in filiale.*



### MAGGIO/GIUGNO 2015 SCREENING OCULISTICO

*Una grande opportunità per tutti  
i membri della famiglia (dai 4 anni in su)*

*Verranno eseguiti:*

Misurazione dell'acuità visiva  
Misurazione della pressione oculare  
Esame del fondo oculare

Euro 60,00 a persona

*Sono previste agevolazioni per i soci GardaVita, ritirando gli appositi moduli in filiale.*

## Novità

### Prossimi corsi ECM

#### APRILE/MAGGIO 2015

L'EDUCATORE NEI CONTESTI DELLA  
GRAVE DISABILITA' FISICA E  
MENTALE

Sono stati richiesti i crediti ECM  
SEDE: Orzinuovi

#### MAGGIO 2015

LA DISASSUEFAZIONE DAL  
FUMO

Sono stati richiesti i crediti ECM  
SEDE: Calcinato

## Poliambulatorio don Serafino Ronchi

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



## APRILE MESE DELLO SCREENING OSTEOPATICO

PERCHÉ SOTTOPORSI AD UNA VALUTAZIONE OSTEOPATICA?

A CURA DI TARCISIO TRACCONAGLIA, OSTEOPATA

La nostra POSTURA è il risultato dell'interazione funzionale tra le componenti biomeccaniche, neurofisiologiche, psicologiche e psicomotorie, che si evidenzia attraverso atteggiamenti statici e dinamici in relazione agli obiettivi da perseguire ed agli stimoli ambientali; tutto ciò in massima comodità, rispettando la legge di gravità e consumando meno energia possibile.

Il nostro organismo reagisce a ciò che lo circonda in relazione alla propria capacità di tolleranza biologica che dipende da diversi fattori: l'età, lo stile di vita, la storia clinica e l'ambiente (alimentazione, attività fisica, smog, stress, emozioni). Tutto questo può essere tollerato dal nostro corpo ma lo costringerà a lavorare per mantenere l'equilibrio, mettendo in atto una serie di compensi detti PLASTICITA', che talvolta provocano contratture muscolari e, in divenire, ciò che viene definito FISSAZIONE. Questa è la base di partenza per disfunzioni che potrebbero manifestarsi su più livelli.

Immaginiamo il corpo come un contenitore la cui capacità (intesa come quantità di materiale che può essere contenuto), dipende dall'età, dallo stile di vita, dalle malattie etc.

Quando il contenitore è pieno, l'equilibrio si rompe ed inizia la fase degli adattamenti. L'intervento dell'osteopata diventa efficace per valutare a che punto è il livello di "adattamento" e, se necessario, intervenire per migliorare la situazione prima che si manifesti una disfunzione.

La valutazione avviene attraverso specifici test: l'intervento è prettamente manipolativo e, in relazione alla situazione, si può programmare un protocollo d'intervento personalizzato. In taluni casi può rendersi necessario anche il consulto di altri specialisti. Approfittate dello screening osteopatico per fare una valutazione!

**Il don Serafino Ronchi è un nodo**



## Elena dice che...la psicologa risponde

### Ho paura di guidare...

La paura di guidare, oppure temere anche solo l'idea di mettersi alla guida, è un problema molto diffuso. Le persone che ne soffrono, in genere si caratterizzano per:

- la paura di perdere il controllo dell'autoveicolo;
- il timore che altre persone alla guida perdano il controllo e le investano;
- il sottrarsi a situazioni che mettano in contatto con la paura fino ad eliminarle completamente: ad esempio non guidano per andare al lavoro, cercano di uscire senza utilizzare l'auto o addirittura non escono, limitando notevolmente la loro vita sociale;
- l'angoscia a guidare solo in situazioni particolari come gallerie, autostrade, tangenziali o lunghi tragitti.

Quando si ha paura di qualcosa, come il mettersi alla guida, è frequente soffrire di attacchi d'ansia o veri e propri attacchi di panico. Il malessere in genere si manifesta attraverso: tachicardia, difficoltà respiratorie, senso di soffocamento, sudorazione, tremori, vertigini, nausea, perdita di controllo, assenza temporanea di salivazione.

### Dove nasce questa paura?

La fobia di guidare è legata sia al controllo che all'autonomia. Ovvero le persone che ne soffrono sono, frequentemente, persone a cui piace avere il controllo della situazione e dell'ambiente circostante, così da non doversi mai trovare a gestire un imprevisto. Inoltre potersi spostare e muovere in maniera indipendente rende le persone autonome e meno bisognose del supporto esterno, trovandosi anzi nella condizione di poter decidere da sole

dove e quando andare.

Il mettersi alla guida diventa in questa accezione, molto ansiogeno, poiché legato al dubbio 'ce la farò da solo?'. Essere autonomi è una normale spinta evolutiva, ma può creare un forte conflitto se la situazione affettivo - emotiva in cui viviamo non ce lo permette.

La paura di guidare origina quindi nel conflitto *dipendenza - autonomia* e nella nostra storia personale.

A questo si aggiunge il fatto che la paura spesso ci porta in un circolo vizioso, per cui più ne abbiamo, più ci pensiamo, più ne avremo e quindi più ci bloccherà.

### Cosa fare?

Se la paura è appena comparsa si deve provare a superarla, magari utilizzando una serie di stratagemmi per ridurla e renderla gestibile: mettere una musica rilassante o che ci distraga magari cantando; tirare giù i finestrini e abbassare il riscaldamento (il caldo favorisce il senso di soffocamento, l'aria fredda al contrario aiuta); fare una telefonata ad un amico per distrarre la mente; mangiare una caramella dal gusto forte (per ingannare la nausea e la secchezza); iniziare da piccoli tragitti e allungarli un poco alla volta.

Se la paura persiste e vi accorgete che non riuscite più a gestirla, anzi inizia a rendere più difficoltosa la vostra vita, rivolgetevi ad uno psicoterapeuta, che vi aiuterà a superare questo difficile momento.

**dr.ssa Elena Soncina**