

GINNASTICA POSTURALE



DI COSA SI TRATTA:

Quando si manifesta un problema, un dolore o un disturbo di qualsiasi tipo, a qualsiasi livello, il nostro corpo trova una via di fuga, un altro modo per poter continuare a svolgere le sue attività in economia; un compenso a discapito dell'equilibrio.

Nel momento in cui non riesce più a sfuggire attraverso l'elaborazione di compensi, compaiono dolori. Il dolore può manifestarsi a un ginocchio e la causa risiedere nell'articolazione Sacro-Iliaca, o altrove. Il rischio è quello di fare terapia per un sintomo senza riuscire a trattare la causa con la possibilità che si manifestano ulteriori recidive. La Rieducazione Posturale soprattutto in acqua, permette di smascherare le strategie di compenso del corpo umano e di riequilibrarle con stimoli adeguatamente studiati.

Non si tratta di esercizi analitici ma di attività controllata e specifica per le necessità manifestate da ogni singolo individuo. In acqua si ottengono migliori risultati per la ridotta incidenza della forza peso, così da inibire gli atteggiamenti di difesa che in presenza di dolori il corpo umano adotta proprio per necessità funzionale.

- Migliorare la percezione del proprio corpo con esercizi di equilibrio, proprioccezione e rinforzo.
- Migliorare la mobilità articolare con esercizi di mobilizzazione.
- Migliorare l'elasticità con esercizi di stretching.
- Migliorare l'azione dei muscoli posturali attraverso posture e la respirazione.



Fisio care
Studio Fisioterapico

Dott. Rea Giovanni



SABATO MATTINA DALLE 09:40 ALLE 10:30

4 SEDUTE DI GRUPPO € 80,00

10 SEDUTE DI GRUPPO € 160,00

TESSERA D'ISCRIZIONE € 35,00



Piscina di Susa Tel. 0122.62.92.56
Regione Priorale, 34 Susa (To)

Mod.
M.S.OPA

Rev.
N° 3

Data
31/08/2017