

## Rassegna Stampa

# L'idea di Synlab promossa con l'evento social «Liberi di muoversi! - Come riprendere l'attività fisica in salute» Il ritorno all'attività fisica dopo il lockdown

**COMO** (pia) Un appuntamento dedicato all'attività fisica per coinvolgere il proprio pubblico e spingerlo a ritornare a fare attività fisica. Questa l'idea avuta da Synlab e promossa con l'evento social «Liberi di muoversi! - Come riprendere l'attività fisica in salute dopo il lockdown». Una diretta Facebook trasmessa martedì 30 giugno sulla pagina del Centro diagnostico San Niccolò.

Lo staff del Medical Fitness di Synlab è stato protagonista della diretta, che è stata strutturata in due momenti principali. Una prima parte di introduzione teorica, fatta dal Medico Chirurgo Spe-

cialista in Medicina Fisica e Riabilitazione e Responsabile Fisio-kinesiterapia **Ivan Messineo** ed una seconda operativa. Durante quest'ultima il fisioterapista **Stefano Colombo** ha mostrato dal vivo alcuni semplici esercizi, consigliati per ripartire nel modo giusto e riabituarlo il proprio corpo al movimento. Partendo dal modo corretto di sedersi, stimolando i corretti muscoli posturali, fino a quelli dedicati all'estensione della colonna vertebrale.

A essere chiamati in causa sono stati soprattutto coloro, che nella vita hanno poco spazio e

tempo da dedicare all'attività motoria, e che in particolare durante la quarantena si sono fermati completamente. «L'interruzione o comunque la riduzione dell'attività fisica svolta da una persona anche per un breve periodo, comporta alterazioni sia nella capacità di svolgere le normali attività aerobiche che nella struttura e funzionalità dei muscoli - ha spiegato Messineo - Un deterioramento delle condizioni fisiche non deve essere gestito con superficialità. In questo momento di ripresa, è fondamentale cercare di riportare alle condizioni normali la propria musco-

latura e il proprio corpo».

Tanti pazienti recatisi in ambulatorio da Synlab hanno infatti lamentato dolori e disagi, addirittura veri e propri «blocchi fisici», dovuti a una ripresa dell'attività motoria eseguita in modo scorretto. Per questo motivo, Synlab San Niccolò ha deciso di creare questo evento digitale: «Abbiamo cercato di lanciare il messaggio che il movimento fa sempre bene se fatto in maniera corretta. - ha affermato Colombo - Variando spesso gli esercizi in modo da andare a gravare su strutture muscolari sempre diverse».