

MUOVERSI BENE PER STARE MEGLIO

MAGGIO 2019

L'attività fisica è un elemento chiave per uno stile di vita salutare e, se svolta regolarmente, non solo "aggiunge anni alla nostra vita", ma anche "vita ai nostri anni".

Da sempre le è stato attribuito uno spazio importante nella quotidianità del singolo e della collettività. Fin dall'antichità, l'uomo ha dedicato molto del suo tempo a forme di attività motorie quali addestramento militare, giochi, tornei e danze, in cui corpo e movimento assumevano un ruolo fondamentale. La consapevolezza che **l'attività fisica, se praticata regolarmente e con criterio scientifico**, non solo favorisce la migliore funzionalità degli apparati del nostro corpo, ma **incide in termini bio-psico-sociali sulla qualità della vita, sullo stato di salute e sul benessere globale della persona**, appartiene però all'epoca moderna.

Al contrario, la sedentarietà è considerata, sulla base di studi e ricerche internazionali, come un rilevante fattore di rischio per l'insorgenza di patologie importanti e per la conseguente incidenza sui livelli di mortalità della popolazione adulta. Secondo uno studio dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2009), infatti, l'inattività fisica è responsabile di 3,2 milioni di decessi all'anno: è la quarta causa di morte al mondo.

Da sempre sensibile, su queste basi, alla necessità di educare la cittadinanza ai corretti stili di vita, Synlab San Nicolò da anni sostiene manifestazioni sportive del territorio e si impegna in termini formativi e informativi sia con il pubblico sia con i medici.

Il 2019 vede la struttura affiancare gli organizzatori della RUNin'COMO e inaugurare una proposta di iniziative "a porte aperte". La fisioterapia del centro (i suoi responsabili e i suoi spazi) si mette a disposizione della cittadinanza per portare il benessere fisico nella vita quotidiana di tutti noi.

SYNLAB 

Un grande network al servizio della vostra salute

SYNLAB 
SAN NICOLÒ CENTRO DIAGNOSTICO

**MUOVERSI BENE
PER STARE
MEGLIO**

**PORTE APERTE
IN FISIOTERAPIA
COMO**

MAGGIO 2019

SYNLAB 

SAN NICOLÒ CENTRO DIAGNOSTICO

22100 Como (CO)
Viale Innocenzo XI, 70
Tel. 031 2764.111

23900 Lecco (LC)
Corso Carlo Alberto, 76
Tel. 0341 358.411

www.san-nicolo.com

Direttore Sanitario Como e Lecco
Dr Claudio Zara

ATTIVITÀ FISICA E BENESSERE DELLA COLONNA VERTEBRALE

CONVEGNO AL PUBBLICO
LUNEDÌ 13 MAGGIO, ORE 19.30

Synlab - Viale Innocenzo XI, 70 - Como

Nonostante la patologia dolorosa della colonna vertebrale (il cosiddetto “mal di schiena”) sia fra le richieste di accesso più frequenti in medicina, essa si accompagna molto spesso all’incertezza su chi sia lo specialista di riferimento: il Fisiatra? L’Ortopedico? Il Neurochirurgo? Lo Specialista del Dolore? Oltre a fare chiarezza su questi dubbi, durante l’incontro rivolto espressamente al pubblico, saranno illustrati i **vantaggi di un approccio integrato**, basato sulla collaborazione diretta proprio tra queste figure mediche (e il Fisioterapista) nella gestione del paziente, anche in ottica di appropriatezza diagnostica (per evitare cioè dispendiosi esami inutili). Un corretto inquadramento clinico del disturbo, però, non può essere l’unica arma a nostra disposizione nell’affrontare il benessere della colonna. È ormai evidenza di letteratura e di dominio pubblico il fatto che una **corretta attività fisica**, impostata in maniera scientifica e personalizzata sulla base delle condizioni di salute, delle potenzialità e aspettative del singolo, aiuti a **prevenire i disturbi alla schiena** e a porre le basi per il benessere muscolo-scheletrico dell’intero organismo.

PROGRAMMA

Benvenuto

Claudio Zara, Direttore Sanitario Synlab San Nicolò Como e Lecco

Lombalgie e tendinopatie

Ivan Messineo, Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione, Responsabile Fisioterapia Synlab San Nicolò Como e Lecco

Preparazione fisica all’attività sportiva per la prevenzione del mal di schiena

Andrea Molteni, Coordinatore Fisioterapisti e Responsabile Medical Fitness Fisioterapia Synlab CAM Monza

Marta Fusi, Fisioterapista Synlab San Nicolò Como

SEGUIRÀ RINFRESCO

La partecipazione è gratuita, ma è necessario iscriversi presso la Segreteria Organizzativa:
Elizabeth Rosazza 031.27641940 - elizabeth.rosazza@synlab.it - www.san-nicolo.com

PATOLOGIE OSTEOARTICOLARI:

diagnosi e trattamento

CONVEGNO AI MEDICI
MERCOLEDÌ 15 MAGGIO, ORE 19.30

Synlab - Viale Innocenzo XI, 70 - Como

Dal confronto diretto tra Ortopedici, Neurochirurghi, Radiologi e Fisiatri, l’occasione di un qualificato aggiornamento ai colleghi interessati a diagnosi e trattamento delle patologie osteo-articolari.

PROGRAMMA

Benvenuto

Claudio Zara, Direttore Sanitario Synlab San Nicolò Como e Lecco

La Neurochirurgia nella patologia della colonna vertebrale

Angelo Taborelli, Specialista in Neurochirurgia - Synlab San Nicolò Como

Marco Sassi, Specialista in Neurochirurgia - Synlab San Nicolò Como

Esami diagnostici: patologie della colonna vertebrale

Gianemilio Zincone, Specialista in Radiologia, Responsabile Diagnostica per immagini Synlab San Nicolò Como e Lecco

Le instabilità di spalla

Antonio Giardella, Specialista in Ortopedia e Traumatologia - Synlab San Nicolò Como

Moderatore

Ivan Messineo, Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione, Responsabile Fisioterapia Synlab San Nicolò Como e Lecco

SEGUIRÀ RINFRESCO

La partecipazione è gratuita, ma è necessario iscriversi presso la Segreteria Organizzativa:
Elizabeth Rosazza 031.27641940 - elizabeth.rosazza@synlab.it - www.san-nicolo.com

OPEN DAY MEDICAL FITNESS

MARTEDÌ 14 MAGGIO

Durante l’open day, un Medico Specialista eseguirà una valutazione posturale gratuita che permetterà di identificare l’eventuale livello di alterazione del sistema posturale e proporrà un orientamento sull’eventuale inquadramento con il Medical Fitness.

VALUTAZIONE POSTURALE E INQUADRAMENTO CON MEDICAL FITNESS

Per accedere all’open day gratuito è necessario prenotare contattando il numero
031/27641660

dal lunedì al venerdì dalle ore 14 alle ore 16
entro il 10 maggio 2019, fino a esaurimento posti.

RUNin’COMO

DOMENICA 5 MAGGIO

Il Centro Diagnostico Synlab San Nicolò ha scelto di sostenere la manifestazione sportiva RUNin’COMO con l’obiettivo di sensibilizzare la popolazione sull’importanza di un corretto stile di vita e per diffondere una quotidiana cultura della prevenzione. Presso lo stand Synlab, i fisioterapisti della struttura offriranno gratuitamente trattamenti pre corsa e massaggi post gara.

Quest’anno la RUNin’COMO coinvolgerà non solo gli agonisti ma anche tutta la cittadinanza con quattro gare pensate per tutti. Una mezza maratona competitiva, una mezza maratona non competitiva, una corsa non competitiva di 10 km ed una speciale gara, non competitiva, dedicata alle scuole elementari e medie.

La partenza è per tutti al Tempio Voltiano nei seguenti orari:

ore 9:00 partenza mezza maratona competitiva e non competitiva

ore 9:10 partenza 10 K RUN

ore 9:20 partenza KIDS RUN

Una vera festa per la città! Vi aspettiamo sulla linea di partenza, per correre insieme
#nelcuorediComo

Per informazioni e iscrizioni
www.runincomo.it