

# MUOVERSI BENE PER STARE MEGLIO

MARZO 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 questi 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 ancora una volta gli organizzatori della *Lecco City Half Marathon* 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  
LECCO**

MARZO 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](http://www.san-nicolo.com)

Direttore Sanitario dr Claudio Zara

# ATTIVITÀ FISICA E BENESSERE DELLA COLONNA VERTEBRALE

**CONVEGNO AL PUBBLICO**  
**LUNEDÌ 11 MARZO, ORE 19.30**

**Synlab - Corso Carlo Alberto, 76 - Lecco**

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 Lecco e Como  
**Pierfranco Ravizza**, Presidente Ordine Medici Lecco

### Mal di schiena... sarà colpa della postura?

**Simona Moscheni**, Medico Chirurgo Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione - Synlab San Nicolò Lecco

### Attività sportiva: la prevenzione del mal di schiena e il mantenimento dopo la terapia

**Maurizio Gevi**, Medico Chirurgo Specialista in Medicina dello Sport, Traumatologia e Ortopedia - Synlab San Nicolò Lecco

### Moderatore:

**Ivan Messineo**, Medico Chirurgo Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione, Responsabile Fisioterapia Synlab San Nicolò Lecco e 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:

diagnostica e trattamento

**CONVEGNO AI MEDICI**  
**MERCOLEDÌ 13 MARZO, ORE 19.30**

**Synlab - Corso Carlo Alberto, 76 - Lecco**

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

## PROGRAMMA

### Benvenuto

**Claudio Zara**, Direttore Sanitario Synlab San Nicolò Lecco e Como  
**Pierfranco Ravizza**, Presidente Ordine Medici Lecco

### Esami diagnostici: patologie della colonna vertebrale

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

### La neurochirurgia nella patologia della colonna vertebrale

**Giovanni Pappadà**, Medico Chirurgo Specialista in Neurochirurgia - Synlab San Nicolò Lecco e Como

### Esami diagnostici: dall’ecografia alla risonanza per problemi articolari

**Stefano Dova**, Medico Chirurgo Specialista in Radiologia - Synlab San Nicolò Lecco

### Le patologie del ginocchio. Dalle lesioni meniscali all’artrosi: quale trattamento?

**Leonardo Valsecchi**, Medico Chirurgo Specialista in Ortopedia e Traumatologia, Casa di Cura “Beato L. Talomoni” Lecco

### Le tendinopatie

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

## SEGUIRÀ RINFRESCO

**Ai partecipanti verrà omaggiato un corso ECM in FAD corrispondente a 9 crediti.**

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 “PIEDE PIATTO”

(appoggio alterato del piede)

**VENERDÌ 15 MARZO**

Il piede piatto è un’alterazione anatomica per la quale la parte centrale del piede appoggia del tutto o in parte al suolo con un impatto su tutto l’equilibrio posturale dell’organismo. Le conseguenze si possono tradurre in sintomi, quali: cefalea, sciatalgia, mal di schiena, algie alle gambe (solo per citarne alcuni).

Durante l’open day, un Medico Specialista valuterà gratuitamente l’appoggio del piede, per un orientamento sull’eventuale diagnosi di piede piatto e sull’eventuale indicazione a ortesi plantare.

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

**0341 358450**

**dal lunedì al venerdì dalle ore 14 alle ore 16**

entro il 13 marzo 2019, fino a esaurimento posti.

## 12^ VW LECCO CITY HALF MARATHON

### DOMENICA 3 MARZO

Giunta alla dodicesima edizione, l’entusiasmante mezza maratonina della città di Lecco, quest’anno coinvolgerà non solo agonisti, ma anche tutta la cittadinanza: per tutti la **partenza è alle 9.30 dalla Piazza Cermenati**.

Presso lo stand Synlab, i fisioterapisti della struttura offriranno gratuitamente trattamenti pre corsa e, al termine, massaggi post gara.

Un vera festa per la città: per il terzo anno consecutivo, vi aspettiamo sulla linea di partenza, per correre insieme #nelcuorediLecco

Per informazioni e iscrizioni  
[www.spartacusevents.org/maratoninacittadilecco](http://www.spartacusevents.org/maratoninacittadilecco)