Come accedere in regime privato:

è necessaria la prescrizione medica (medico di base, fisiatra, ortopedico, ...) oppure l'indicazione di prosecuzione da parte del fisiatra responsabile dopo un ciclo di terapia individuale.

Si può effettuare una visita specialistica privata presso gli ambulatori della Casa di Cura Policlinico San Parco (previa prenotazione presso il Centro Unico Prenotazioni - CUP).

La prescrizione medica va consegnata alla Segreteria della Fisioterapia, dove verrà effettuata la prenotazione e programmazione del trattamento.

Il pagamento va effettuato all'inizio del ciclo riabilitativo e comunque non oltre la terza seduta.

Le sedute si svolgono presso:



Sede esterna del Policlinico San Marco Via Zanotto 26 (apertura 7:00-20:00).

Tel. Segreteria: 041-5071893/894

Indirizzo mail:

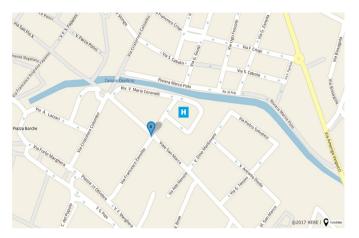
accettazione.fisioterapia@policlinicosanmarco.it

Coordinatore:

Renata Casarin - Tel. 041-5071849 renata.casarin@policlinicosanmarco.it

Casa di Cura Privata POLICLINICO SAN MARCO

Via Zanotto, 40 – Mestre (VE) Centralino: 041-5071611



Come raggiungere la Casa di Cura:

Piazzale Roma: Tram Linea T1

Autobus 4L

(Piazzale Cialdini)

Ferrovia: Tram LineaT2

Autobus n.31 32 e H1 H2

(giorni feriali)

Autobus n. 33H e 34H

(giorni festivi)

<u>Tangenziale</u>: Uscita Castellana - Mestre Centro:

- in rotatoria: girare direzione Mestre Centro, prendere la sopraelevata, andare sempre diritti prima per Via Fradeletto e poi per Viale Vespucci;
- al 5° semaforo: girare a destra per Via Sansovino e al primo semaforo girare ancora a destra per Viale San Marco, da percorrere fino alla fine;
- appena prima dello stop con Via Colombo: girare a destra per Riviera Coronelli e seguire indicazione:





CASA DI CURA PRIVATA

POLICLINICO SAN MARCO S.D.A





Mal di schiena... che fare?

Rieducazione VERTEBRALE e POSTURALE Statisticamente il **mal di schiena** (<u>lombalgia</u>) è una delle patologie con maggiore diffusione nei paesi industrializzati.

I dolori vertebrali hanno numerose **cause**, non sempre facilmente identificabili: talvolta comprendono alterazioni strutturali (ernie, stenosi, artrosi, ...),

ma spesso possono essere favoriti da posture e movimenti scorretti.



Esistono tanti metodi e tante teorie di rieducazione, tutti meritano attenzione ma nessuno è risolutivo al 100%.

La *ginnastica vertebrale* (o back school) si è dimostrata la metodica più efficace nel trattamento e nella gestione dei dolori vertebrali.

Vogliamo proporre una rieducazione che pone al centro le necessità del soggetto, integrando il più possibile le conoscenze di diversi metodi in base alle necessità.

> Informativa ad uso interno Ed. 1 - Gennaio 2018 M-TFE-05 Rev.1

• Obiettivi principali:

- usare correttamente il rachide durante le posture e i movimenti quotidiani.
- prendere coscienza della propria colonna e aumentare la capacità di controllo.
- imparare a prevenire, gestire o ridurre il dolore in fase cronica.
- compensare e riequilibrare il rachide quando l'attività lavorativa o sportiva costringe a posizioni o movimenti che alterano le curve fisiologiche.
- Quali sono le **attività proposte** durante le lezioni di ginnastica vertebrale:
- esercizi di educazione respiratoria.
- esercizi di educazione posturale.
- esercizi di mobilizzazione e allungamento.
- esercizi di decompressione e trazione.
- esercizi di stabilizzazione e potenziamento.
- esercizi di equilibrio e propriocezione.
- educazione all'uso corretto del rachide.



Immagine tratta da www.backschool.it di Toso.

Informativa ad uso interno Ed. 1 - Gennaio 2018 M-TFE-05 Rev.1 CHI SIAMO: IL NOSTRO TEAM RIABILITATIVO Siamo un gruppo di professionisti che con passione, serietà e dedizione si prende cura della persona e delle sue problematiche di salute, con attenzione a tutte le fasce di età.



Indicazione al trattamento.

La ginnastica è indicata per persone che abbiano già effettuato un percorso di riabilitazione individuale o comunque superata la fase acuta di lombalgia, secondo indicazione del medico.

• Modalità di conduzione.

La terapia è condotta in <u>piccoli gruppi</u> e, a seconda delle problematiche riscontrate, ogni lezione comprenderà alcuni esercizi per ogni tema.

• Durata del trattamento.

Il trattamento è strutturato in cicli di 10 sedute di 60 minuti ciascuna, due volte la settimana (giorni e orari da concordare con la segreteria al momento della prenotazione).

• Costo del trattamento.

Il costo è di 15 euro per seduta. Le sedute perse non verranno recuperate.

> Informativa ad uso interno Ed. 1 - Gennaio 2018 M-TFE-05 Rev.1