



**Il Consiglio di Zona Montaletto e il  
Comitato Organizzativo Montaletto Villa Inferno**



presentano una serata gratuita condotta da :

**Dott.ssa Lancellotti Rosilde FISIOTERAPISTA e**

**Farnedi Daniele CHINESIOLOGO e PREPARATORE ATLETICO**

## **Il Rachide**

la colonna portante del nostro corpo

**il 26 Febbraio 2016 ore 20,30**

Presso la Sede del Quartiere **L'Airone** in Via Beneficio II Tronco 12 – Villa Inferno

- ▶ **Il Rachide: cenni di anatomia;**
- ▶ **Il dolore rachideo: cervicalia, lombalgia, dolore muscolare, dolore articolare. Come capire e riconoscere il dolore;**
- ▶ **La postura;**
- ▶ **Possibilità riabilitative: terapia manuale, terapia fisica, ginnastica posturale, prevenzione e allenamento;**
- ▶ **Consigli per la corretta mobilizzazione dei carichi.**

