



richiesto patrocinio

Ciclo di incontri GRATUITI tema:

**“LA COLONNA VERTEBRALE E LE GRANDI ARTICOLAZIONI:
COME PREVENIRE I DOLORI PER SFORZI E PER L’ETÀ”**

**Giovedì 3, Lunedì 28 ottobre, Lunedì 4 e Sabato 30 Novembre 19 ore 9,30–10,30
presso Sala del Consiglio Comunale P.zza della Pace 2 g.c.**

Relatori **Dott.ri: Oretta Benati, Franco Monterumisi, Michele Stancari, Giancarlo Caruso**

Obiettivo trasversale a tutti i corsi	<ul style="list-style-type: none"> Promozione di stili di vita salutari per prevenire e/o gestire patologie correlate ad errati comportamenti
Obiettivo generale	<ul style="list-style-type: none"> Prevenire, migliorare, convivere / gestire la malattia poliarticolare , lombalgia cronica
Obiettivi specifici	<ul style="list-style-type: none"> Consentire alla persona, affetta o a rischio, di conoscere gli elementi essenziali per una possibile prevenzione
Contenuti	Giovedì 03.10.2019 I° incontro ore 9,30 – 10,30
Dott. ssa Oretta Benati Medico di MG	<ul style="list-style-type: none"> La decodificazione dei bisogni del paziente : l’importanza dell’anamnesi (lavorativa e ricreativa...stili di vita...) La colonna lombare e le sue funzioni. L’usura della colonna e delle grandi articolazione – quale prevenzione Gli stili di vita : l’importanza dell’attività motoria dosata per la colonna vertebrale
	Lunedì 28.10.2019 II° incontro ore 9,30 – 10,30
Dott. Franco Monterumisi Medico Spec. in Fisiatria	<ul style="list-style-type: none"> Descrizione delle principali patologie osteoarticolari –evitiamo la cronicità...(?) Cause dei dolori alla schiena acuta e cronica; quale stress subiscono le grandi articolazione ogni giorno La riabilitazione: dopo un trauma oppure una riacutizzazione dei sintomi
	Lunedì 04.11.2019 III° incontro ore 9,30 – 10,30
Prof. Scienze Motorie Michele Stancari	<ul style="list-style-type: none"> L’importanza dell’attività motoria quotidiana L’allenamento quotidiano anche a domicilio – significa aver “cura di se” Il diario dell’attività motoria- un incentivo per perseverare..... L’attività aerobica dosata e prescritta – un percorso obbligatorio
	Sabato 30.11.2019 IV° incontro ore 9,30 – 10,30
Dott. Giancarlo Caruso Medico Spec.in Anestesia, Rianimazione, Analgesia	<ul style="list-style-type: none"> La differenza fra un dolore acuto e cronico La diagnosi precoce – può evitare un percorso lungo per non avere dolore La valutazione del dolore – conosciamo la <u>scale validate</u> per la misurazione Prima degli antinfiammatori-cosa si può fare Terapia: farmaci per bocca o intramuscolo...o vicino all’articolazione interessata...un percorso ragionato.....grandi conquiste scientifiche.....

Si ringrazia per il Patrocinio il Comunale di Monte S.Pietro e l’AUSL di Bologna ?

Per informazioni – si può sempre - contattare il medico curante oppure

URP COMUNE: Via della Pace 2 , Monte S.Pietro; tel 051 6764411

contattare I.N.S.A.L.U.T.E. APS tel .: 366 267 3266 dal Lunedì al Venerdì dalle ore 15 -17. O inviare una e-mail a contattaci@insalute.info o un fax allo 0542 699419 indicando i propri dati.