

## Rientro dalle vacanze: come affrontarlo al meglio



*sono già finite  
le vacanze!!!*



## RIGENERA

magazine medico informativo a cura del:

**Dott. Alberto Astone**

Chirurgo Ortopedico,

Fondatore di RIGENERA

Autore del libro "Ortopedia Olistica Antiaging"

numero: 04 luglio 2025

redazione : dr. Pisani Luigi, dr. Dante Garofalo,

Marco Maccheroni, Martina Carola, Lello Zottoli

progetto grafico: Luca Molinaro

### Settembre: buoni propositi, nuove abitudini, vera prevenzione

Per molti settembre è il vero "capodanno". Non c'è fuoco d'artificio, ma il ritorno dalle vacanze porta con sé un'energia particolare, fatta di desiderio di cambiamento e nuovi inizi. È il momento in cui si torna a darsi: "Da lunedì dieta!", "Da settembre palestra!", "Quest'anno mi prendo cura di me".

Non sempre, però, i buoni propositi diventano realtà. Spesso partiamo con entusiasmo e, dopo poche settimane, torniamo alle vecchie abitudini. Il segreto non è la forza di volontà estrema, ma la capacità di fissare obiettivi realistici e sostenibili, che generino soddisfazione immediata. Piccoli passi che, giorno dopo giorno, costruiscono una nuova routine.

**Ripartire significa anche ascoltare il corpo.** Dopo l'estate molti accusano dolori articolari, rigidità o fastidi digestivi. C'è chi ha esagerato con gli sport "spot" in spiaggia, chi con i pasti ricchi o gli aperitivi serali, chi semplicemente ha abbandonato le buone abitudini di movimento e sonno. Tutto questo lascia segni che non vanno trascurati.

Settembre, quindi, non è solo il mese della ripresa lavorativa o scolastica, ma un'occasione privilegiata per rimettere al centro la salute. Ritrovare equilibrio nell'alimentazione, riprogrammare gli orari del sonno, riprendere un'attività fisica regolare, pianificare controlli e prevenzione: questi sono i veri investimenti a lungo termine.

In questo numero di **Rigenera** troverai strumenti pratici per accompagnare il tuo percorso di "rinascita".

#### Consiglio pratico

Scegli un unico obiettivo per volta: un'attività fisica costante, un controllo medico, un miglioramento nell'alimentazione. Una conquista alla volta diventa la base solida per la successiva.

Ripartire non significa stravolgere la vita, ma trasformare i buoni propositi in abitudini durature. È il momento di fare spazio alla salute nella tua agenda quotidiana. Non aspettare l'anno nuovo: il vero cambiamento inizia adesso.

#### Dott. Alberto Astone

Specialista in Ortopedia e Traumatologia | Medicina Rigenerativa | Ortopedia Olistica Antiaging

#### Disclosure - Avviso Importante

I contenuti pubblicati nel magazine "RIGENERA: Ortopedia, Benessere, Antiaging" hanno esclusivamente scopo informativo ed educativo. Non intendono in alcun modo sostituire una consulenza medica, diagnosi o trattamento personalizzato fornito da un medico qualificato o da altri professionisti sanitari autorizzati.

##### Informazioni Mediche:

Le informazioni fornite sono basate su ricerche scientifiche, esperienze professionali e le migliori pratiche mediche disponibili al momento della pubblicazione. Tuttavia, ogni caso è unico: è fondamentale consultare il proprio medico prima di intraprendere qualsiasi nuova dieta, esercizio fisico, trattamento o terapia.

##### Responsabilità:

L'autore, i collaboratori e gli editori del magazine non si assumono alcuna responsabilità per eventuali decisioni prese dai lettori basate sulle informazioni contenute in questo magazine. Qualsiasi utilizzo dei contenuti è a rischio e responsabilità esclusivi del lettore.

##### Prodotti e Servizi:

Eventuali prodotti o servizi menzionati nel magazine sono proposti a titolo informativo e non costituiscono una raccomandazione. È sempre consigliabile verificare con il proprio medico o professionista sanitario prima di acquistare o utilizzare tali prodotti o servizi.

##### Aggiornamenti:

Le informazioni fornite potrebbero non essere sempre aggiornate, in quanto la scienza medica e le terapie sono in costante evoluzione. Ti invitiamo a contattarci o consultare fonti mediche aggiornate per eventuali novità.

##### Diritti e Copyright:

Tutti i contenuti, incluse immagini, articoli e grafica, sono protetti da copyright. Qualsiasi riproduzione, distribuzione o utilizzo non autorizzato è vietato.

##### Contattaci

Per qualsiasi dubbio o approfondimento sui temi trattati, ti invitiamo a contattare il nostro studio medico tramite il sito [www.ortopediaolistica.it](http://www.ortopediaolistica.it) o il numero +39 379 192 8510.

Grazie per la fiducia e per aver scelto di leggere "RIGENERA". Il nostro obiettivo è supportarti nel raggiungimento del benessere a 360°.

# Ortopedia: Protesi d'anca: quando e perchè?

A cura del dott. Alberto Astone

Il dolore all'anca non è mai banale. Spesso inizia come un fastidio passeggero, un piccolo indolenzimento che compare dopo aver camminato a lungo o al mattino, appena alzati dal letto. Molti pazienti raccontano che all'inizio "ci convivevano", pensando fosse solo stanchezza, o un segnale passeggero dell'età che avanza. Col tempo, però, quel dolore smette di essere occasionale e diventa compagno quotidiano, interferendo con gesti semplici e riducendo in modo progressivo la qualità della vita.

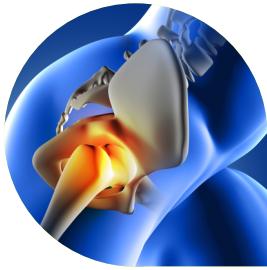
I campanelli d'allarme del dolore all'anca

Il dolore legato all'artrosi dell'anca (coxartrosi) ha caratteristiche precise. Il primo sintomo tipico è il dolore inguinale, spesso irradiato alla coscia, che peggiora camminando o salendo le scale. Con il tempo si aggiunge la rigidità, soprattutto al risveglio o dopo essere stati seduti a lungo: i movimenti diventano più lenti e difficoltosi. Un segnale importante è il dolore notturno, che disturba il sonno e non permette più di riposare bene. Infine, la riduzione della mobilità porta a difficoltà crescenti: accavallare le gambe, allacciarsi le scarpe, persino uscire a fare la spesa diventano imprese. In fase avanzata compare anche la zoppia, segno che l'articolazione non riesce più a sostenere il corpo in modo naturale.

Questi sintomi non sono soltanto fastidiosi: rappresentano veri campanelli d'allarme. Spesso chi ne soffre tende ad adattarsi, rinunciando a camminare più lunghe o utilizzando bastoni per appoggiarsi. Ma adattarsi significa rinunciare gradualmente alla libertà di movimento e peggiorare indirettamente anche la salute di altre articolazioni, come ginocchia e colonna lombare, che vengono sovraccaricate.

Quando è il momento della protesi

La decisione di ricorrere a una protesi d'anca non dipende solo da ciò che mostra una radiografia. Contano soprattutto l'intensità del dolore e l'impatto sulla vita quotidiana. In particolare, è il momento di considerare seriamente l'intervento quando:



- Il dolore è continuo da oltre 6 mesi e non risponde più a farmaci, fisioterapia o infiltrazioni.
- Camminare 500-800 metri senza fermarsi diventa impossibile.
- Il dolore notturno non permette di riposare.
- La rigidità limita anche i movimenti più banali, come piegarsi o alzarsi dalla sedia.
- La zoppia è costante e riduce l'autonomia.

In questi casi, la protesi non deve essere vista come "ultima spiaggia", ma come una scelta per tornare a vivere.

Oggi l'intervento è più sicuro e meno doloroso. Rispetto al passato, la chirurgia protesica d'anca ha fatto passi da gigante. Le tecniche mininvasive riducono i tempi operatori e il dolore post-operatorio, mentre i materiali moderni (teste in ceramica, polietilene ad alta densità, steli corti) garantiscono durata e stabilità per oltre 20 anni. Inoltre, la gestione anestesiologica avanzata e i protocolli "fast-track" permettono al paziente di alzarsi già nelle prime 24 ore.

Il vero vantaggio, però, è immediato: la scomparsa del dolore che condizionava ogni aspetto della vita. Molti pazienti raccontano che, dopo l'intervento, la sensazione più grande è quella di "aver riacquistato anni di vita": non solo per la possibilità di camminare di nuovo, ma anche per il ritorno al sonno, alla serenità e alla libertà di progettare nuove attività.

Un investimento sulla qualità della vita

Il dolore cronico logora non solo il corpo, ma anche la mente. Conviverci significa vivere a metà, rinunciare a viaggi, sport, passeggiate con i nipoti o semplicemente a una vita autonoma. La protesi d'anca restituisce indipendenza, movimento e benessere psicologico.

Consiglio pratico

Se il dolore ti sveglia la notte, se fatichi a camminare per pochi minuti o se la tua autonomia è ridotta, non aspettare oltre: una valutazione specialistica può cambiare il tuo futuro.

Ricorda però che il successo non dipende solo dall'intervento: serve anche il tuo impegno quotidiano, la volontà di muoverti, rispettare le indicazioni e prenderti cura del tuo corpo. Solo così la nuova anca diventa davvero una nuova vita.

# chirurgia del piede:

## Alluce rigido

A cura del dott. Alberto Astone

### Alluce rigido: diagnosi e approcci terapeutici

L'alluce è un dito piccolo ma fondamentale per la nostra deambulazione. È il "timone" del piede: permette la spinta in avanti, dà stabilità e influenza la postura. Quando l'articolazione alla base del primo dito perde mobilità e diventa dolorosa, si parla di alluce rigido (hallux rigidus), una forma di artrosi che riduce progressivamente la libertà di movimento.

#### Come si manifesta

Il sintomo più frequente è il **dolore dorsale alla base dell'alluce**, spesso peggiorato durante la camminata o l'attività sportiva. Molti pazienti riferiscono difficoltà ad indossare scarpe con punta rigida o a praticare attività che richiedono flessione dell'alluce, come correre o saltare. Un altro segnale tipico è la ridotta capacità di piegare l'alluce verso l'alto (dorsiflessione), che porta a modificare l'appoggio del piede e, con il tempo, a sovraccaricare altre articolazioni. In fase avanzata compaiono anche deformità visibili e osteofiti (speroni ossei) sulla parte dorsale.

#### La diagnosi

Si basa su **visita clinica e radiografie in carico del piede**. È importante distinguere l'alluce rigido da altre condizioni come l'alluce valgo. La classificazione più usata è quella di Coughlin-Shurnas, che suddivide la patologia in stadi: iniziale, intermedio e avanzato, guidando così la scelta terapeutica.

#### Approcci conservativi

Nei casi iniziali, l'obiettivo è **ridurre il dolore e rallentare la progressione**:

- **Plantari su misura:** i nuovi dispositivi 3D permettono di scaricare in modo selettivo l'articolazione, limitando il movimento doloroso e migliorando il comfort.
- **Calzature adeguate:** scarpe con suola rigida o rocker bottom riducono la flessione dell'alluce.
- **Fisioterapia mirata:** esercizi per mantenere mobilità e rinforzare la muscolatura del piede.
- **Infiltrazioni:** acido ialuronico o PRP per ridurre dolore e infiammazione e stimolare la rigenerazione tissutale.

Questi interventi non "curano" definitivamente la malattia, ma possono dare sollievo e mantenere una buona qualità di vita per molto tempo.

#### Approcci chirurgici

Quando il dolore diventa continuo e invalidante, si valuta l'opzione chirurgica:

- **Cheilectomia** (stadi iniziali–intermedi): rimozione degli osteofiti per ridare movimento e ridurre dolore.
- **Osteotomie di decompressione:** permettono di redistribuire i carichi sull'articolazione.
- **Artrodesi** (stadio avanzato): fusione definitiva dell'articolazione, elimina il dolore e garantisce stabilità, indicata soprattutto nei pazienti giovani e attivi.
- **Protesi MTF:** soluzione selezionata per pazienti con richieste funzionali specifiche, meno comune ma in evoluzione.

Il ritorno all'attività varia: dopo una cheilectomia bastano in media 3-4 settimane di scarpa postoperatoria, mentre dopo artrodesi o protesi i tempi sono più lunghi ma con risultati stabili nel tempo.

#### Perché non rimandare

Molti pazienti tendono a convivere con il dolore, pensando che sia un "fastidio gestibile". In realtà, trascurare l'alluce rigido porta a un peggioramento costante e al rischio di compromettere anche il ginocchio o la schiena a causa delle alterazioni dell'appoggio.

#### Consiglio pratico

Se provi dolore dorsale al primo dito quando cammini o non riesci più a piegarlo verso l'alto, non aspettare che peggiori: una valutazione specialistica può evitarti anni di sofferenza inutile.



# Chirurgia della mano:

## Artrosi della base del pollice: non sono tutte uguali

A cura del dott. Alberto Astone

Il pollice è responsabile di oltre il 40% della funzionalità della mano. Permette di afferrare, stringere, aprire un barattolo, impugnare una penna. Quando compare artrosi alla sua base – l'articolazione trapezio-metacarpale – anche i gesti più semplici diventano dolorosi e faticosi. Questa condizione, conosciuta come rizoartrosi, è tra le più comuni e invalidanti patologie della mano.

### Come si manifesta

Il sintomo principale è il **dolore alla base del pollice**, che peggiora nei movimenti di presa o di pinza. All'inizio compare solo durante sforzi particolari (aprire bottiglie, girare chiavi, cucinare), ma con il tempo diventa continuo, fino a limitare le attività quotidiane più semplici. Alcuni pazienti notano anche gonfiore, perdita di forza e, nelle fasi avanzate, deformità visibile del pollice che tende a deviare.

### Non tutte le rizoartrosi sono uguali

Esiste anche l'**artrosi STT (scafo-trapezio-trapezoide)**, che interessa un'articolazione adiacente e può dare sintomi simili: dolore sul dorso del polso, rigidità e difficoltà nei movimenti di prensione. Distinguere le due forme è fondamentale perché il trattamento cambia: la rizoartrosi coinvolge la base del pollice, mentre l'artrosi STT può associarsi a dolore più diffuso al polso e richiede un approccio terapeutico diverso.

Per questo la diagnosi non può basarsi solo sui sintomi: servono un'attenta visita specialistica e radiografie mirate, in modo da identificare con precisione la sede del problema.

La rizoartrosi non evolve allo stesso modo in tutti. Alcuni pazienti hanno un dolore intenso già nelle fasi iniziali, altri tollerano a lungo la patologia prima di richiedere cure. La classificazione di Eaton-Littler divide la malattia in stadi progressivi (da I a IV), ma la gravità radiologica non sempre coincide con l'intensità dei sintomi: ecco perché serve una valutazione clinica personalizzata.

Inoltre, non tutte le rizoartrosi sono isolate. In alcuni casi si associano ad altre patologie della mano, come tunnel carpale o dito a scatto, che aggravano ulteriormente la sintomatologia. Capire quale quadro si ha di fronte è fondamentale per scegliere il trattamento più appropriato.

### Approcci conservativi

Nelle fasi iniziali l'obiettivo è ridurre il dolore e preservare la funzione:

- **Tutori su misura** da indossare durante le attività per stabilizzare l'articolazione.
- **Terapia manuale e rinforzo muscolare** mirato agli stabilizzatori del pollice.
- **Farmaci antinfiammatori locali** o sistemici nei momenti di riacutizzazione.
- Infiltrazioni intra-articolari con corticosteroidi o PRP per modulare l'infiammazione e stimolare la rigenerazione.

Queste strategie non eliminano la malattia, ma possono rallentare l'evoluzione e mantenere una buona qualità di vita per anni.

### Quando serve la chirurgia

Se il dolore diventa costante e invalidante, si passa alle soluzioni chirurgiche. Anche qui, non tutte le rizoartrosi vengono trattate allo stesso modo:

- **Trapeziectomia** con sospensione/tenodesi: rimozione del trapezio e stabilizzazione del pollice, una delle tecniche più diffuse ed efficaci.
- **Artroplastica protesica**: sostituzione con piccole protesi, indicata in casi selezionati.
- **Artrodesi** (fusione articolare): scelta per pazienti giovani e molto attivi, garantisce stabilità e assenza di dolore a costo di ridurre il movimento.



La scelta dipende dall'età, dalle esigenze funzionali e dal tipo di attività lavorativa o sportiva del paziente.

### Oltre la chirurgia: l'impegno personale

La chirurgia può eliminare il dolore e restituire forza e funzionalità, ma il risultato migliore si ottiene solo con un percorso condiviso: rispetto delle indicazioni post-operatorie, esercizi di mobilità guidata, attenzione ai carichi nelle prime settimane. In altre parole, la protesi o la ricostruzione fanno la loro parte, ma è il paziente – con impegno e costanza – a completare il percorso di guarigione.

### Consiglio pratico

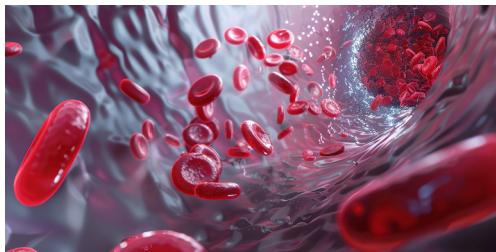
Se hai dolore alla base del pollice quando afferri oggetti o apri barattoli, non aspettare che peggiori: una valutazione specialistica precoce può evitare anni di sofferenza e ridarti subito la funzionalità della mano.

# PRP post vacanze: ridare vigore alle articolazioni

A cura del dott. Alberto Astone

**PRP post-vacanze: ridare vigore alle articolazioni**  
Le vacanze estive sono un momento di libertà: più movimento, sport praticati senza gradualità, lunghe camminate in spiaggia, scarpe piatte o infradito indossate per settimane. A questo si aggiungono piccoli eccessi alimentari, variazioni di peso e orari sregolati. Al rientro, non di rado, molte articolazioni "protestano": dolori al ginocchio, fastidi all'anca, tendiniti riaccese o rigidità diffuse.

In questo contesto, la terapia con **PRP (Plasma Ricco di Piastrine)** può diventare un alleato prezioso per ridare vigore alle articolazioni stressate.



## Cos'è il PRP e come agisce

Il PRP si ottiene da un semplice prelievo di sangue del paziente. Dopo una centrifugazione mirata, si isola una parte di plasma con una concentrazione elevata di piastrine. Queste, una volta iniettate nell'articolazione o nel tendine, rilasciano **fattori di crescita** che stimolano i processi di riparazione, riducono l'infiammazione e migliorano la lubrificazione.

A differenza dei farmaci antinfiammatori, che agiscono solo sui sintomi, il PRP interviene nei meccanismi biologici di guarigione, promuovendo un effetto rigenerativo.

## A chi è indicato dopo l'estate

- **Artrosi iniziale e intermedia** del ginocchio, dell'anca o della spalla.
- **Tendinopatie** frequenti in estate (Achillea, rotulea, epicondilite).
- **Lesioni parziali** dei tendini o della cartilagine.
- **Rigidità articolari** peggiorate da inattività

Il PRP è particolarmente utile in questo periodo perché agisce come un "reset biologico" dopo gli eccessi estivi, aiutando le articolazioni a recuperare vitalità e funzionalità.

## Come si svolge il trattamento

Il protocollo prevede in genere **1-3 sedute**, distanziate di 2-4 settimane. L'iniezione viene eseguita in ambulatorio, spesso sotto guida ecografica per maggiore precisione. Dopo il trattamento, si raccomanda un **carico controllato nelle prime 48-72 ore**, evitando sforzi intensi ma mantenendo un'attività moderata, utile a stimolare l'efficacia della terapia.

## Benefici attesi

- Riduzione del dolore articolare.
- Maggiore mobilità e libertà di movimento.
- Miglioramento della qualità del tessuto cartilagineo e tendineo.
- Ritorno graduale a sport e attività fisica senza recidive dolorose.

Molti pazienti descrivono un miglioramento già dopo poche settimane, con un effetto che si consolida nei mesi successivi.

## Perché scegliere il PRP al rientro

Settembre è un momento chiave: le articolazioni hanno subito stress, ma non sono ancora entrate nel pieno delle rigidità invernali. Intervenire ora con il PRP significa **prevenire l'aggravarsi dei sintomi** e arrivare all'autunno più forti e stabili.

Integrare il PRP con fisioterapia mirata, consigli nutrizionali e programmi di esercizio personalizzati è un approccio completo per potenziare al massimo i risultati.

## Consiglio pratico

Se dopo l'estate le tue articolazioni sono rigide o doloranti, non limitarti ad assumere farmaci. Una valutazione precoce e un ciclo di PRP possono rimetterti in movimento in poche settimane e ridurre il rischio di peggioramenti nei mesi successivi.

**Ricorda:** la terapia funziona se ci metti anche il tuo impegno: attività fisica costante, alimentazione equilibrata e rispetto dei tempi di recupero sono parte integrante del successo.

# IV THERAPY

## Infusioni energetiche per affrontare il rientro

A cura del dott. Alberto Astone

Settembre ed ottobre sono i mesi in cui la vacanza sembra già lontana e le giornate si riempiono di impegni. Dopo settimane di libertà, sole e ritmi lenti, il ritorno alla routine può diventare un vero shock per il corpo e per la mente. Il risultato? **Stanchezza costante, difficoltà di concentrazione, sbalzi di umore, sonno irregolare.**

- Ti svegli con la sensazione di non aver riposato.
- A metà giornata senti le energie crollare, anche se hai mille cose da fare
- Il caffè non basta più a tenerti lucido.
- La sera arrivi esausto, ma la testa continua a correre e il sonno è leggero, disturbato. Questa condizione è conosciuta come **sindrome da rientro**: il corpo fatica ad adattarsi ai nuovi ritmi, mentre lo stress e le scadenze consumano rapidamente le riserve residue di energia.

### Perché la stanchezza di settembre è diversa

Non si tratta solo di "pigrizia post-vacanza". Durante l'estate il nostro organismo subisce variazioni: orari sregolati, alimentazione più ricca, disidratazione dovuta al caldo, attività fisica discontinua.

A fine estate ci si ritrova con:

- scorte di vitamine e minerali ridotte
- difese immunitarie più deboli
- sistema nervoso sotto pressione per il ritorno a lavoro, scuola, impegni familiari.

Ecco perché la stanchezza di questo periodo è più difficile da superare solo con riposo o integratori.

### La soluzione: infusioni endovenose mirate

Le IV Therapy (infusioni endovenose di vitamine, minerali e sostanze bioattive) rappresentano una risposta rapida e concreta. A differenza delle capsule o bustine, che devono essere digerite e assorbite con efficienza variabile, le infusioni entrano direttamente in circolo, garantendo un effetto immediato.

In meno di un'ora l'organismo riceve un "reset energetico", percepibile già nei giorni successivi alla seduta.

### Le formule più richieste per il rientro

- **Energy Boost** → vitamine del gruppo B, magnesio e taurina per ridare tono, concentrazione e vitalità.
- **Immunity Reset** → vitamina C ad alto dosaggio e zinco, essenziale per prevenire i malanni autunnali.
- **Mind Focus** → un supporto mirato per chi vuole più lucidità, resistenza mentale e migliore performance cognitiva.

### Cosa notano i pazienti dopo il trattamento

I benefici sono tangibili e raccontati in prima persona da chi si è sottoposto a IV Therapy:

- **più energia al risveglio**, con giornate affrontate senza crolli
- **mente più lucida**, capace di concentrarsi meglio e più a lungo
- **recupero rapido** dopo giornate intense o viaggi faticosi
- **sonno regolare e profondo**, con conseguente miglioramento dell'umore

In poche parole: il corpo ricomincia a funzionare "ai suoi giri normali".

### Fine estate: il momento giusto

Ignorare i segnali significa rischiare di trascinarsi per mesi con una stanchezza che peggiora progressivamente. Intervenire subito, invece, vuol dire affrontare l'autunno con più forza, prevenendo anche i cali immunitari tipici della stagione.

### Consiglio pratico

Se la tua energia non basta per affrontare il lavoro, la famiglia e gli impegni quotidiani, ascolta il tuo corpo. Un ciclo di infusioni può restituirti vitalità, lucidità e stabilità già nelle prime settimane.

**Ricorda:** l'infusione è il punto di partenza, ma il vero risultato dipende da te. Idratazione, alimentazione equilibrata e movimento costante amplificano i benefici e li trasformano in nuove abitudini di benessere.

# UNA TECNOLOGIA RIVOLUZIONARIA PER IL BENESSERE DELLE TUE CELLULE

## IL DNA NON E' IL TUO DESTINO

Una rivoluzione per la prevenzione e l'anamnesi.

La scienza ha scoperto anni fa che solo dal 3 al 10% dei geni è immutabile: per oltre il 90% la salute e l'invecchiamento dipendono da fattori ambientali.

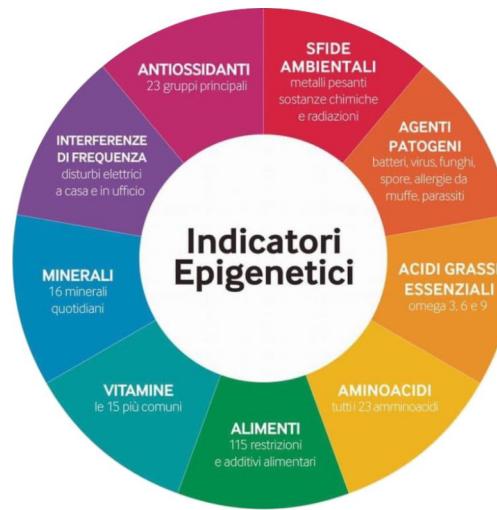
Epi-genetica significa infatti "sopra" i geni. La qualità della nostra vita – e la nostra salute – dipendono dai cibi che mangiamo, dall'aria che respiriamo, dai nutrienti che assimiliamo, dai nostri pensieri, dal movimento e da una corretta ossigenazione, nonché dai numerosi inquinanti che intasano aria, acqua, suolo.

Oggi, è possibile mappare in 15 minuti oltre 800 marcatori epigenetici partendo da uno dei bio marker più potenti che esistano: il bulbo del cappello.

## LA RIVOLUZIONE EPIGENETICA S-DRIVE

L'Epigenetica è la nuova frontiera della prevenzione

Una tecnologia rivoluzionaria che ti consente di avere un check-up completo del tuo organismo in pochi minuti.



**per info:**

**Centro Specializzato S-Drive**  
**Dott. Alberto Astone**  
**c/o Ortopedia Olistica Antiaging**

Viale della Repubblica snc  
Capaccio Paestum SA 84047  
Italy

Telefono: 379 1928510 / 329 6959683  
Email: [info@albertoastone.it](mailto:info@albertoastone.it)



dr Pisani Luigi  
Fisioterapia  
Riabilitazione  
Osteopatia

## Il percorso riabilitativo post protesi d'anca

Tutti noi addetti ai lavori sappiamo quanto sia difficile per i pazienti metabolizzare l'idea di prestarsi ad un intervento di protesi. Di fatto la tendenza è sempre quella di rimandare l'intervento e cercare strade sempre meno invasive ma ad un certo punto bisogna considerare costi/benefici, sia dal punto di vista chirurgico per l'eventuale complessità operativa data da un intervento tardivo, sia dal punto di vista riabilitativo. Da riabilitatore, mi sento di poter affermare che la protesi d'anca è uno degli interventi protesici più semplici da riabilitare se tutto l'iter pre e post-operatorio rispetta determinate tempistiche. La riabilitazione è possibile già dopo le prime ore post operatorie proprio perché le nuove tecniche chirurgiche e le protesi di ultima generazione lo permettono. Si inizia con una prima fase in cui l'obiettivo è quello di recuperare ROM (range of motion) e tono muscolare attraverso la somministrazione di esercizi terapeutici fuori carico.

Si istruisce il paziente al mantenimento dell'autonomia attraverso l'utilizzo di ausili per la deambulazione e alla gestione del dolore attraverso cambiamenti posturali. Successivamente si prosegue con esercizi di trasferimento parziale di carico sull'arto operato continuando con gli esercizi di tonificazione isotonici concentrici a basso carico. Si cerca di abbandonare almeno una stampella per la deambulazione. Nell'ultima fase la somministrazione degli esercizi è funzionale e contestualizzata alla ripresa delle attività di vita quotidiana e nel caso anche del ritorno allo sport. Proprio a tal proposito la necessità è quella che il paziente debba adottare una condotta intelligente affinché tutto il percorso possa dare i risultati sperati, per cui vanno osservate tutte le indicazioni e i suggerimenti che il fisioterapista scrupolosamente cerca di trasferire in fase preliminare. Ritorno per un attimo al momento in cui si arriva al bisogno della protesi, le tempistiche non vanno ulteriormente diluite perché tra le altre problematiche vanno considerati i meccanismi di compenso. Infatti, si potrebbero avere dei casi in cui, dopo mesi dall'intervento, il paziente adotta ancora compensi che si traducono in zoppia durante la deambulazione. In questi casi è estremamente importante somministrare un esercizio terapeutico conoscitivo con lo scopo, dal punto di vista neurologico, di riprogrammare il movimento fisiologico con l'obiettivo di eliminare condizioni che potrebbero dare sensazioni algiche pur non avendo più un'infiammazione strettamente riguardante l'articolazione. La durata del percorso riabilitativo potrebbe risentirne in termini di durata, dal momento in cui il paziente presenta più di un compenso indice del fatto che si è arrivati all'intervento molto tardi.





Francesco Clemente

Fisioterapia, Riabilitazione, Posturologia

La protesi d'anca è un intervento chirurgico che può migliorare significativamente la qualità della vita di chi soffre di dolore cronico all'anca, spesso a causa di artrite o infortuni. Questo intervento consiste nella sostituzione dell'articolazione danneggiata con una protesi artificiale, che può restituire mobilità e funzione.

#### Fasi del recupero e ritorno allo sport

Il processo di recupero dopo un intervento di protesi d'anca è cruciale per un ritorno sicuro e efficace allo sport. Inizia con un periodo di riabilitazione che può durare diverse settimane, durante il quale il paziente lavora con il fisioterapista per ripristinare la forza e la flessibilità. Gli esercizi di mobilizzazione e potenziamento muscolare sono fondamentali, così come la ripresa graduale delle attività quotidiane. Dal secondo mese, a seconda dei risultati ottenuti, si inizia a lavorare su movimenti più complessi, dinamici e specifici. Superato il terzo mese ci si focalizza esclusivamente sul gesto atletico e preparazione al ritorno completo all'attività sportiva simulando situazioni che vengono praticate nello sport di riferimento, condizionamento fisico ed altri aspetti fondamentali.

In generale, gli sport a basso impatto come nuoto, ciclismo e camminata possono essere ripresi prima, mentre attività ad alto impatto come corsa e sport di contatto (calcio, basket, rugby) richiedono una valutazione più attenta.

#### Consigli per un ritorno sicuro allo sport

È sempre fondamentale ricevere il via libera dal chirurgo ortopedico prima di riprendere qualsiasi attività sportiva e seguire un programma di riabilitazione mirato a seconda della tipologia di sport.

Il fisioterapista può aiutare a creare un piano di esercizi personalizzato per garantire un recupero completo che va iniziato gradualmente, ascoltando e valutando con attenzione le sensazioni del paziente.

# PROTESI D'ANCA E SPORT: riprendere in mano la propria vita e la passione sportiva



#### Conclusioni

La protesi d'anca può realmente trasformare la vita di una persona, permettendo di tornare a praticare sport e attività fisiche. Con un recupero adeguato e un approccio prudente, molti pazienti riescono a tornare alle loro passioni sportive, godendo di una vita attiva e sana.

La fisioterapia è un elemento chiave nel processo di recupero dopo un intervento di protesi d'anca, specialmente per chi desidera tornare a praticare sport specifici. Ecco una descrizione delle fasi e degli esercizi tipici che possono aiutare a riprendere il gesto atletico.

È fondamentale che ogni programma di fisioterapia sia personalizzato in base alle esigenze individuali e al tipo di sport praticato. Un fisioterapista specializzato può adattare gli esercizi e fornire indicazioni specifiche per garantire un recupero ottimale e un ritorno sicuro allo sport. Ascoltare il proprio corpo e procedere con cautela è essenziale per evitare infortuni e garantire un recupero duraturo.



Dott. Dante Garofalo

Chirurgia D'Urgenza

Esperto in patologie gastrointestinali

## Riequilibrare l'intestino: dopo gli eccessi estivi

Le vacanze estive portano con sé relax, buon cibo e orari sregolati. Ma quando si torna alla routine, l'intestino spesso "presenta il conto": dolori addominali, gonfiore, stitichezza o diarrea, nausea e sensazione di pesantezza. Non è solo colpa degli stravizi: caldo, disidratazione, pasti irregolari e stress da rientro alterano la normale motilità intestinale e la composizione del microbiota, il nostro "secondo cervello".

- Ti senti gonfio e appesantito.
- L'intestino è irregolare e poco prevedibile.
- Lo stress del rientro peggiora la situazione.

Questi segnali indicano che è arrivato il momento di un **reset intestinale**.

### Perché settembre è un momento critico

Durante le vacanze si cambia tutto: si mangia più spesso fuori casa, si introducono cibi ricchi e speziati, si beve meno acqua, ci si muove in modo diverso. Al rientro, con i nuovi impegni e la necessità di riprendere velocemente il ritmo, lo stress aumenta e l'intestino ne risente ancora di più.

Il risultato è la cosiddetta **"sindrome da rientro"** che non riguarda solo stanchezza e ansia, ma anche disturbi gastrointestinali.

### Come rimettere ordine

Per aiutare l'intestino a ritrovare equilibrio è utile:

- Riprendere gradualmente l'attività fisica, che riduce lo stress e migliora il transito intestinale.
- Regolarizzare i pasti e il sonno.
- Evitare abbuffate e cibi troppo elaborati.
- Bere molta acqua: anche semplici abitudini come un bicchiere di acqua tiepida con limone o zenzero a digiuno possono aiutare.

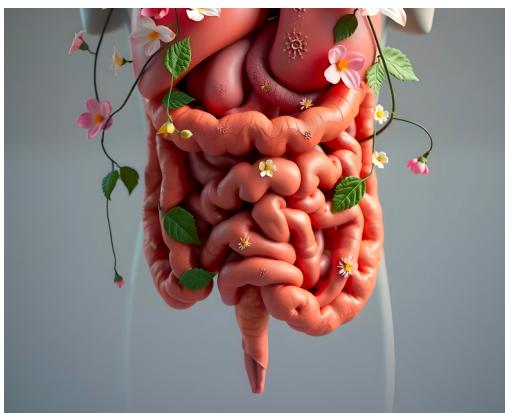
Ma quando i sintomi sono più marcati o persistenti, può servire un aiuto mirato.

### L'aiuto dell'idrocolonterapia

L'idrocolonterapia è un trattamento delicato e sicuro che consiste in un lavaggio controllato del colon con acqua filtrata. Non è invasivo, dura circa 45 minuti e viene effettuato in ambiente sterile da personale formato. L'obiettivo è eliminare residui, scorie e tossine che alterano il benessere intestinale.

È indicata in caso di:

- **Stipsi cronica o funzionale.**
- **Diarrea frequente o disbiosi intestinale.**
- **Sindrome del colon irritabile.**
- **Infazioni ricorrenti dell'apparato urogenitale (cistiti, vaginiti, prostatiti) correlate a flora batterica alterata.**
- **Riabilitazione intestinale** dopo interventi di chirurgia proctologica.



### I benefici riportati dai pazienti

- Riduzione di gonfiore e pesantezza.
- Migliore regolarità intestinale.
- Aumento dell'energia e del tono generale.
- Pelle più luminosa e sensazione di leggerezza.

### Consiglio pratico

Se dopo l'estate il tuo intestino è "in tilt", non aspettare che lo stress peggiori la situazione. Un ciclo di idrocolonterapia può aiutarti a ripartire con energia, equilibrio e benessere.

**Ricorda:** il trattamento è efficace, ma i risultati durano di più se lo accompagni a una corretta alimentazione, idratazione e stile di vita regolare.



**Dr Marco Maccheroni**  
Tecnico Ortopedico  
[www.medicinadelpiede.com](http://www.medicinadelpiede.com)

## Il plantare 3D: per alluce rigido

Il plantare 3D per l'alluce rigido, un'evoluzione su misura. L'alluce rigido (hallux rigidus) è una patologia degenerativa che compromette l'articolazione del primo dito del piede, causando dolore e una progressiva perdita di mobilità. Mentre i plantari tradizionali offrono un valido supporto, la tecnologia di stampa 3D sta rivoluzionando la loro progettazione, offrendo soluzioni ancora più precise e personalizzate per questa specifica condizione.



Il processo inizia con una scansione 3D del piede. A differenza del classico calco in gesso o della pedana baropodometrica statica, la scansione laser acquisisce un'immagine tridimensionale estremamente dettagliata del piede del paziente, in tutte le sue peculiarità anatomiche e funzionali. I dati ottenuti vengono poi elaborati da un software specializzato (CAD/CAM), che consente al tecnico ortopedico di progettare un plantare virtuale con una precisione millimetrica. In questa fase, è possibile apportare correzioni mirate, come l'inserimento di rinforzi o scarichi specifici, per alleviare la pressione sull'articolazione dell'alluce. Il vero vantaggio dei plantari stampati in 3D risiede nella capacità di personalizzare ogni singolo aspetto del dispositivo. Per l'alluce rigido, l'elemento chiave è la rigidità selettiva.

Il plantare viene progettato per essere rigido nell'area sotto l'alluce, limitando la flessione dell'articolazione durante la deambulazione. Questo accorgimento riduce lo stress e il dolore associato al movimento. Al tempo stesso, il resto del plantare può essere realizzato con un materiale più flessibile per garantire comfort e un'adeguata ammortizzazione. I materiali termoplastici, come il TPU, sono molto resistenti, leggeri e consentono di ottenere uno spessore ridotto,

rendendo il plantare più facilmente adattabile a diversi tipi di calzature.

I benefici di questa tecnologia non si limitano alla precisione. La stampa 3D permette di realizzare plantari con geometrie complesse e di integrare strati con diverse densità all'interno dello stesso pezzo, ottimizzando la distribuzione del peso e il supporto. La durata del plantare è maggiore rispetto a quelli tradizionali, riducendo la necessità di sostituzioni frequenti. In sintesi, i plantari stampati in 3D rappresentano un'innovazione significativa nel trattamento conservativo dell'alluce rigido, offrendo un supporto mirato, un comfort superiore e una personalizzazione senza precedenti, tutti elementi essenziali per migliorare la qualità della vita dei pazienti.



# SETTEMBRE .. BUONI PROPOSITI e DOVE TROVARLI!!!!

**Lello Zottoli**

Divulgatore Sportivo

3385882256

Ptcenterzottoligym

Fonte Di Roccadaspide Salerno Italy

Per trasformare delle buone intenzioni in abitudini servono obiettivi raggiungibili e una domanda giusta da porci quando vacilliamo E' : QUESTO CIO' CHE DESIDERO DAVVERO ?  
**SETTEMBRE .. BUONI PROPOSITI e DOVE TROVARLI!!!!**

Il mese della ripartenze...

Se è vero che a gennaio inizia un anno nuovo, è a settembre, al rientro dalle vacanze più lunghe, che bisogna dare una sferzata di energia alla propria vita.

Settembre è il mese in cui si vuole ritornare a fare sport, dimagrire o dedicarsi a un nuovo hobby.

**QUINDI**

Come ritrovare il **BENESSERE** ?

**HO STILATO PER VOI**

ALCUNI consigli pratici e facili per trasformare i buoni propositi in sane abitudini.

- 1. Riprendere con progressione, fissando piccoli obiettivi al di sotto delle ns possibilità**

Quando iniziamo qualcosa di nuovo, siamo sempre entusiasti e nel caso del ritorno all'attività fisica vogliamo risultati grandi e subito. Il tema degli obiettivi è importante: bisogna porsi obiettivi realistici e facilmente raggiungibili, altrimenti sarà più facile abbandonare presto, generando un profondo senso di frustrazione. Vale per tutto, anche per lo sport: il corpo inizia a percepire il benessere del movimento, poi arrivano i risultati, come perdita di peso e aumento della massa muscolare.

- 2. Trovare la motivazione ( IN SE STESSI non in cose o altre persone )**

Dire "inizio domani" non basta, lo sappiamo. Dobbiamo essere motivati per cominciare qualcosa, per creare una routine.

E allora perché non pensare di iniziare qualcosa di nuovo, di provare qualcosa di mai fatto prima? Le novità stimolano la nostra parte adrenalinica e sono un incentivo a fare il primo passo e a impostare una nuova routine o a tornare a quella che seguivamo prima delle vacanze.

- 3. Scegliere un garante o un compagno ( IL MOTIVATORE PIU' GRANDE SEI TU )**

Prendere parola con qualcuno o anche solo annunciare le nostre intenzioni rende meno facile sottrarsi all'impegno preso. Possiamo dichiarare il nostro impegno a un familiare o ai nostri amici.

Un altro metodo efficace è scegliere un compagno in questa nostra "avventura" di rientro, qualcuno con cui

fisicamente andare in palestra, l'importante è che sia una persona motivata.

- 4. Riequilibrare l'alimentazione ( NO FAI DA TE - AFFIDATEVI SEMPRE AD UN PROFESSIONISTA )**

In vacanza è difficile seguire il regime alimentare della nostra quotidianità. Anche in tema di alimentazione, è meglio non iniziare drasticamente una dieta o un nuovo regime alimentare, ma per step. Quindi iniziamo a rispettare gli orari dei pasti, riduciamo le porzioni e iniziamo a eliminare tutti i cibi raffinati e a mangiare tanta frutta e verdura. Ricordarsi di non smettere di bere l'acqua, anche se fa meno caldo rispetto ai mesi estivi.

- 5. Sapersi riposare ( DORMIRE BENE LA NOTTE )**

Dobbiamo sempre trovare il momento per riposarci, altrimenti il corpo stanco e affaticato ci farà più facilmente abbandonare tutti i nostri buoni propositi. Con riposo intendiamo sia quello tra un allenamento e l'altro, ma anche quello del sonno: dormire è il nostro carburante, la notte è il momento in cui il nostro corpo può finalmente recuperare le energie da usare per affrontare la giornata successiva.

- 6. Benessere a 360°**

Lo sport è fondamentale per mantenere un buon equilibrio psico-fisico. Ma oltre ad allenare il nostro corpo, possiamo dedicarci ad allenare anche la nostra mente. Attività come la meditazione o la pratica dello yoga permettono per esempio di vivere più correttamente il rapporto con le emozioni, acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie capacità e disciplinare l'intelletto, la mente, le emozioni e la volontà. Quello che serve per riuscire a portare avanti con il giusto equilibrio tutti i buoni propositi settembrini.

Da buoni propositi a sane abitudini: è possibile?

Cambiare in modo efficace le nostre abitudini e avviare una routine di benessere continuativa non è facile ma neanche impossibile.

**MIA PERSONALE CONSIDERAZIONE?**

**LO SPORT è VITA E SALVA LA VITA !!!!!**

**FATE SPORT, EDUCATE I VS FIGLI A FARE SPORT , INVITATE TUTTE LE PERSONE A VOI CARE A PRATICARE SPORT , CONSUMARE BUON CIBO , PRATICARE LA GENTILEZZA , CONDIVIDERE PER CRESCERE . VI ASPETTO IN PALESTRA AMICI O ALL'ARIA APERTA . CIO' CHE CONTA è MUOVERSI !**



## Martina Carola

Insegnante di Yoga, docente presso la Medical Breathe University del primatista mondiale di apnea Mike Marić e Coach del metodo FlowMotion. Dal 2015 si dedica allo studio dello Yoga, della respirazione e del movimento consapevole, insegnando come questi strumenti possano migliorare il benessere di ogni individuo.

@yoga.with.martina

Sei appena rientrato da una piacevole vacanza, apri la posta elettronica in ufficio e ti trovi davanti una valanga di email. All'improvviso ti senti sopraffatto e il respiro si blocca per un attimo. Cosa succede esattamente? Il tuo sistema nervoso simpatico ha acceso la modalità "fight or flight" (combatti o scappa), percepisce la situazione come stressante e blocca momentaneamente la respirazione per rendere il corpo "silenzioso". È un meccanismo di difesa sviluppato dall'uomo nel corso dell'evoluzione.



Il problema nasce quando questi stress sono continui e le apnee inconsapevoli si ripetono a lungo. Ciò può influire negativamente sulla salute del sistema nervoso e, col tempo, contribuire allo sviluppo di vere e proprie patologie. Al contrario, piccoli stress acuti e ben gestiti possono avere effetti positivi, stimolando l'organismo al cambiamento e all'adattamento.

# STRESS DA RIENTRO: Tieni d' occhio l' HRV

Un indicatore utile per monitorare lo stato di salute del nostro sistema nervoso è la variabilità della **frequenza cardiaca (HRV – heart rate variability)**. Si tratta della misura delle variazioni, in millisecondi, tra un battito cardiaco e l'altro. Attenzione a non confonderla con la frequenza cardiaca, che invece indica il numero medio di battiti al minuto.

L'HRV è un indicatore prezioso del benessere del sistema nervoso autonomo, perché ci aiuta a comprendere i livelli di stress e come gestirli meglio. Per ottenere dati affidabili, è importante monitorarla a riposo o appena svegli, per un periodo di almeno alcune settimane.

**Un valore basso di HRV** segnala un elevato livello di stress, legato a fattori sia esterni che interni (come mancanza di riposo, consumo di alcol, alimentazione poco equilibrata o scarsa attività fisica).

**Un valore alto di HRV**, invece, indica un sistema nervoso autonomo in buona salute, tipico di uno stile di vita sano ed equilibrato.

### Come monitorare l'HRV

Premesso che una pratica regolare di **respirazione e movimento consapevole** aiuta a connettersi con il proprio corpo e a comprenderne le esigenze, esistono oggi anche diversi dispositivi utili per il monitoraggio. Tra gli strumenti più affidabili troviamo le fasce toraciche, anche se a riposo possono risultare più pratici dispositivi come gli **anelli intelligenti**.

L'HRV varia da persona a persona: in media, un adulto di circa quarant'anni presenta valori compresi tra 35 e 65 ms. Con l'età tende a diminuire, ma i numeri dipendono molto dallo stile di vita e dalle condizioni di salute. Ad esempio, chi non allena la respirazione o per lavoro parla molto durante la giornata (sì, parlare troppo rende il respiro irregolare!) tende ad avere valori di HRV più bassi.

### Conclusione

Per migliorare l'HRV è fondamentale adottare uno stile di vita sano e allenare la respirazione attraverso tecniche mirate. Respirare bene aiuta ad agire sullo stress prima che sia il corpo a farlo al nostro posto. È un modo potente per aumentare vitalità, lucidità, energia e benessere emotivo, trasformando la respirazione in uno strumento pratico di prevenzione e cura.



# F.A.Q.

## 1. Devo aspettare che il dolore all'anca diventi insopportabile prima di pensare a una protesi?

Affatto. Non è necessario arrivare a un dolore insopportabile per valutare la protesi. Quando il dolore persiste da mesi nonostante farmaci, fisioterapia o infiltrazioni, quando compare rigidità che limita i movimenti quotidiani (come allacciarsi le scarpe o alzarsi da una sedia) e il sonno viene disturbato, è già il momento di rivolgersi allo specialista. Aspettare troppo può peggiorare la qualità della vita e rendere più complessa la riabilitazione post-operatoria. La protesi non è un fallimento, ma un investimento per recuperare libertà di movimento e indipendenza.

## 2. Che differenza c'è tra alluce valgo e alluce rigido?

L'alluce valgo è la deviazione del primo dito verso l'esterno, con la classica "cipolla" che si forma alla base. L'alluce rigido, invece, è una forma di artrosi che limita il movimento del dito e lo rende doloroso, soprattutto sul dorso e durante la camminata. A volte i due disturbi vengono confusi, ma sono molto diversi: nel valgo il problema è la deformità, nel rigido è la perdita di mobilità. Riconoscerli correttamente è fondamentale, perché i trattamenti conservativi (plantari, calzature, fisioterapia) e gli interventi chirurgici sono differenti.

## 3. Esistono alternative alla chirurgia per il dolore alla base del pollice (rizoartrosi)?

Sì, esistono. Nelle fasi iniziali la rizoartrosi può essere gestita senza intervento, utilizzando tutori su misura che stabilizzano l'articolazione, farmaci antinfiammatori per ridurre il dolore e infiltrazioni mirate (cortisone o PRP) che aiutano a modulare l'infiammazione e stimolare la rigenerazione. Questi approcci non eliminano la malattia ma possono rallentarne la progressione e mantenere una buona qualità di vita per anni. Quando però il dolore diventa costante, anche a riposo, e limita in modo importante i gesti quotidiani, allora la chirurgia diventa la scelta migliore per recuperare funzionalità e forza.

## 4. Il PRP fa male? Serve davvero o è solo una moda?

Il trattamento con PRP (Plasma Ricco di Piastrine) non è doloroso: deriva da un semplice prelievo di sangue che viene centrifugato per isolare le piastrine, poi reiniettate nell'articolazione o nel tendine. Non si tratta di una moda passeggera, ma di una terapia con basi scientifiche che ha dimostrato benefici soprattutto nelle fasi iniziali di artrosi e nelle tendinopatie. Il PRP stimola i processi naturali di riparazione, riduce l'infiammazione e migliora la funzionalità articolare. Dopo l'estate, quando tendini e articolazioni sono spesso stressati, rappresenta un valido alleato per prevenire peggioramenti e recuperare più velocemente.

## 5. L'idrocolonterapia è un trattamento rischioso o invasivo?

No, non lo è. L'idrocolonterapia è un trattamento sicuro, delicato e indolore che consiste in un lavaggio controllato del colon con acqua filtrata. Dura circa 45 minuti ed è eseguito da personale qualificato in ambiente idoneo. I benefici riportati dai pazienti sono molteplici: riduzione del gonfiore e della pesantezza, miglior regolarità intestinale, maggiore energia e persino una pelle più luminosa. Non sostituisce una corretta alimentazione o uno stile di vita sano, ma è un supporto utile, soprattutto dopo periodi di alimentazione irregolare e stress come le vacanze estive.



## Nasce Aria Medical Wellness

Dopo tanti anni di esperienza maturata attraverso lo Studio Pisani con l'osservazione clinica, il trattamento riabilitativo e/o osteopatico e la promozione di prevenzione primaria e secondaria, giungo alla conclusione che è il momento di spingersi oltre affinché chi si rivolge a noi possa avere un'assistenza ancora più completa.

Il nome "ARIA" con senso di libertà e leggerezza mi viene ispirato dalla gioia più grande della mia vita... Arianna mia figlia, piccola ma già grande e pronta a rendersi speciale e protagonista di questo nuovo progetto. Del resto, quale migliore fonte di ispirazione se non quello di una bimba con grande splendore e positività. Aria Medical Wellness si occuperà di promuovere con appropriatezza ed attenzione il concetto di benessere attraverso la proposta di servizi che puntano al potenziamento dello stato di salute e alla gestione consapevole delle proprie capacità fisiche migliorandone la performance.

Vogliamo ispirare le persone a prendersi cura di sé stesse e a vivere in armonia con il proprio essere. La nostra visione è quella di contribuire a una comunità più sana e felice, dove il benessere diventa un valore condiviso e un obiettivo comune. Gli ambienti in cui verranno proposti i servizi sono stati studiati nel dettaglio da offrire una piacevole sensazione di confort e tranquillità alla riscoperta di una piacevole esperienza da dedicarsi. I colori caldi e gli aromi rilassanti concorgeranno nel produrre una sensazione di benessere interiore.

Per coadiuvare il tutto la struttura mette a disposizione una zona relax con possibilità di ristoro. I progetti terapeutici di prevenzione e recupero frutto di studio e di esperienza, saranno erogati da personale ultra-specializzato così da guidare percorsi personalizzati in modo da poter avere il migliore risultato possibile. Qualora dovesse essere necessario lo Studio Pisani si rende disponibile sia in fase di valutazione e quindi per la realizzazione del miglior percorso possibile che nei casi di eventuali riacutizzazioni, avendo così un rapporto di continuità che ci consentirà di essere sempre vicini a quanti ci sceglieranno. Tra le attività che proponiamo troverai:



**Wellback System** per il trattamento in sicurezza delle affezioni a carico della colonna vertebrale con la possibilità di mantenere uno stato di elasticità muscolare ottimale. La pratica viene effettuata con l'utilizzo di una panca posturale attraverso la quale è possibile sviluppare programmi di allungamento e tonificazione muscolari.



**Ginnastica Posturale e Ipopressiva** per correggere le cattive abitudini posturali della quotidianità con l'aggiunta di esercizi specifici volti ad alleggerire il peso dei visceri sul pavimento pelvico così da ridurre i problemi di incontinenza.



**Yoga** per allentare le tensioni psico-fisiche e lo stress a cui siamo sottoposti quotidianamente, mantenendo un'elasticità e tonicità muscolare sempre performante.



**Esercizio Terapeutico** adatto a tutti coloro che intendono proseguire un percorso di recupero post riabilitativo o che vogliono iniziare un programma personalizzato con lo scopo di prendersi cura del loro stato di salute senza avere l'ansia di sbagliare tipologia di esercizi.

La scelta dell'attività verrà effettuata secondo preferenza personale e/o su consiglio/consulto presso lo Studio Pisani. Si avrà accesso alle attività attraverso l'acquisto anticipato di un pacchetto sedute, scegliendo giorno e orario dal calendario delle attività proposta. L'appuntamento della seduta rimarrà quindi bloccato fino al termine del suddetto pacchetto, la variazione di giorno o ora sarà possibile solo successivamente.

Lo Yoga, il WBS e la Ginnastica Posturale Ipopressiva potranno essere fruibili attraverso sedute monosettimanali e bisettimanali con pacchetti da 4 sedute (una a settimana) o da 8 sedute (due a settimana). L'esercizio Terapeutico con il Personal Trainer prevederà accesso solo bisettimanale. Tutte le attività saranno effettuate in small group. Le condizioni fin qui descritte saranno necessarie per garantire un servizio di qualità. **Grazie a tutti coloro che ci sceglieranno, grazie ai miei collaboratori.**

**In un contesto dove tutto scorre velocemente è arrivato il momento di dedicarsi del tempo, impegnandolo in maniera intelligente e rendendolo salutare per il proprio corpo!**

**Ti aspettiamo in Aria Medical Wellness**



Viale della Repubblica, 87/89  
Capaccio Paestum (Sa)



+39.379.1974509



ARIA Medical Wellness