

Benessere fisico

Sport, fisioterapia, osteopatia



"La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplice assenza di malattia o di infermità".

Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)

**"Abbi cura del tuo corpo
è l'unico posto in cui devi vivere! "**

Jim Rohn



La Lombalgia.

Suggerimenti utili per prevenire e trattare gli stati dolorosi.

La lombalgia è una patologia del rachide lombare assai diffusa sia per chi svolge lavori sedentari sia per chi svolge lavori fisicamente impegnativi.

La sua gestione risulta determinante e passa attraverso la necessità di adottare un corretto stile di vita soprattutto in termini di posture, a casa e sul luogo di lavoro.

Per affrontare lo stato doloroso le persone spesso adottano rimedi fai da te o posture scorrette, diventa quindi importante chiarire dubbi e perplessità e dare strumenti e competenze per aiutare a prevenirne l'insorgenza sfatando anche alcuni dei principali "falsi miti" che aleggiano intorno ad essa.

La Cervicalgia

Sintomi, trattamento e prevenzione

La cervicalgia può essere scatenata da un insieme di cause che vanno da problematiche fisiche a quelle psico- emotive e stress.

Colpisce indistintamente soggetti giovani ed anziani, anche se l'incidenza è maggiore nella mezza età

E' uno dei disturbi più diffusi del mondo occidentale e nelle forme acute anche la causa di astensione dal lavoro,

L'obiettivo è quello di rendere consapevole la persona delle strutture anatomiche coinvolte e della complessità della sintomatologia dolorosa a carico del rachide cervicale e fornire utili consigli su che accorgimenti comportamentali, ergonomici e posturali da adottare per alleviare i sintomi o a prevenirne l'insorgenza.



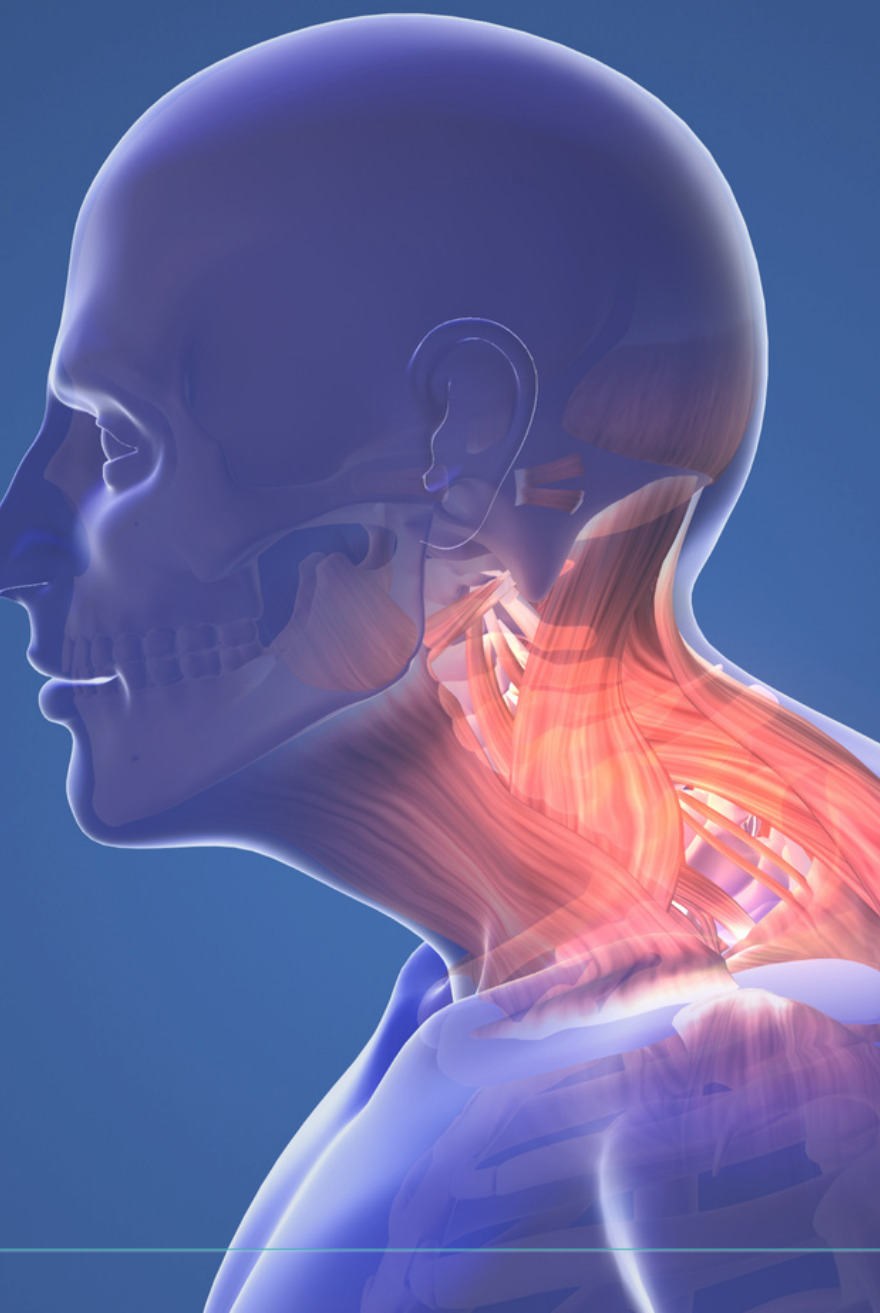
L'importanza della postura anche in smart working.

Il dolore alla schiena, collo e spalle provocato da una cattiva postura, colpisce ogni anno quasi 80% delle persone che svolge un lavoro che lo costringe a lunghe ore davanti la scrivania.

A causare questi problemi sono per lo più una postura non corretta, ipotonia muscolare, problemi ai dischi intervertebrali e stress e con il passare del tempo possono i fastidi possono divenire più seri e cronicizzare.

In situazioni di smart working (soprattutto se prolungato nel tempo) spesso vengono adottate posture "creative" che vanno ad influire sul fisico e sulla colonna.

Prevenire l'insorgere di problemi è possibile, adottando una corretta postura, mantenendo una vita attiva ed intervallando i periodi di sedentarietà con appositi esercizi.



Salute posturale e problemi muscolo-scheletrici

Come migliorare la qualità di vita.

I problemi muscolo-scheletrici e della postura sono l'insieme di tutte quelle condizioni di malessere fisico che coinvolgono le ossa, i muscoli, i legamenti e i nervi e sono riconducibili a comportamenti motori scorretti ripetuti e reiterati nel tempo.

Di norma tali disturbi emergono inizialmente con un dolore lieve che, se trascurato, alla lunga, può peggiorare e portare a l'insorgenza di scompensi anche dolorosi in altre parti del corpo.

Quali sono questi problemi correlati?

Come prevenirli?

Principi base di ergonomia e strategie pratiche di applicare nella quotidianità



I più diffusi disturbi

Consigli pratici

La sindrome della spalla congelata

La sindrome del tunnel carpale

Le tendiniti

La sciatalgia

La sindrome femore-rotulea

La fascite plantare

Cervicalgia e Lombalgia

.....



Ginnastica da scrivania

Gli esercizi da fare mentre sei al lavoro

Semplici esercizi da fare al lavoro dalla scrivania per dare sollievo a schiena e collo, e per tonificare addominali, gambe e glutei.

- Esercizi per il collo
- Esercizi per le gambe
- Esercizi per la schiena
- Esercizi per i glutei
- Esercizi per gli addominali
- Esercizi per le braccia
- Esercizi per le dita

Utilizzare le pause per sgranchire le gambe e fare qualche esercizio aiuta oltre a schiarire la mente a prevenire l'insorgere di stati dolorosi.



Lo sport nuova frontiera della prevenzione.

Prevenzione e vita attiva

La vita sedentaria e la scarsa attività fisica sono un fattore di rischio per tante patologie (cardiovascolari, il diabete e l'obesità, l'ipertensione, cancro, l'osteoporosi, la depressione, l'ansia...).

L'attività fisica regolare potrà aiutare quindi non solo a perdere peso ma è un alleato fondamentale per la prevenzione oltre a influire positivamente a livello psicologico aiutando a sentirsi meglio e a ridurre l'ansia e lo stress.

Nell'incontro si andranno inoltre a sensibilizzare le persone sui benefici dello sport, fornendo consigli pratici per come affrontare ed impostare l'allenamento, indipendentemente dal livello di allenamento, con suggerimenti pratici su percorsi e tipologia di esercizi.

A woman with long brown hair, wearing a grey tank top, is shown in profile from the waist up, lifting a black dumbbell with her right arm. The background is a blurred gym setting.

Falsi miti e consigli pratici per raggiungere un benessere fisico

Purtroppo nel mondo dell'allenamento, sono radicate alcune false credenze alle quali è necessario fare attenzione perché alcune di questi possono essere non solo inutili ma addirittura dannosi per il nostro organismo.

Durante l'incontro in un confronto aperto con un professionista del settore, verranno quindi sfatati alcuni falsi miti e fatto un approfondimento su come:

- mantenere attivo il nostro organismo ed il nostro metabolismo.
- creare una tabella di allenamento
- l'acido lattico
- come rimettersi in forma
-

CONTRIBUTO

Webinar

Ogni sessione di formazione della durata

- 1 ora ha un valore pari a 700 € + IVA
- 1 ora e 30 minuti ha un valore pari a 900 € + IVA
- 2 ore ha un valore pari a 1100 € + IVA

Per eventuali incontri in presenza sommare 200 Euro per singolo incontro

%

**Pacchetti
Incontri di un 1 ora cad.**

Offerta:

2.700 € + Iva (4 incontri)

5.400 € + Iva (8 incontri)

6.700 € + Iva (10 incontri)

- Ci appoggiamo senza problemi alla piattaforma di Webinar dell'azienda cliente.
- Il limite di partecipanti a lezione è dettato dalla capacità della piattaforma.

I nostri corsi/webinar possono essere finanziati con i Fondi Formazione



Esercizi guidati con fisioterapista

Pilates

Back school

Ginnastica Posturale

E' un percorso di educazione posturale utile a qualunque età che lavora specificatamente sulla postura scorretta e sulla muscolatura debole, con lo scopo di rimettere la struttura muscolo-scheletrica in equilibrio, unendo i vantaggi della Ginnastica Posturale, del Pilates e della Back school in un unico percorso guidato da un fisioterapista esperto.

Perché unire tre discipline?

La ginnastica posturale e la back school mirano a riallineare il corpo per evitare che si scarichino male i pesi su determinate zone, il Pilates attraverso esercizi piacevoli e tonificanti permette un miglioramento dell'elasticità muscolare e della forma fisica.

Perché è utile?

Esercizi utili per la colonna spinale e la muscolatura ad essa connessa spesso vittime di sollecitazioni scorrette che portano a dolori al collo, alle spalle e alla schiena, disturbi che si presentano soprattutto dopo essere stati molte ore davanti allo schermo del pc, o seduti in macchina.



Esercizi guidati con fisioterapista

Pilates

Back school

Ginnastica Posturale

I benefici di questo percorso?

Ogni elemento del corpo umano è correlato con gli altri. Adottare un approccio olistico è essenziale per massimizzare i benefici sul fisico e sulla mente, arrivando a:

- migliorare l'efficienza nel movimento in generale ma anche nella camminata e nella corsa
- aumentare la consapevolezza del corpo
- aumentare il tono muscolare nonché l'elasticità dei tessuti.
- migliorare la respirazione in modo da garantire un movimento fluido, un corretto equilibrio dei muscoli e la salute in generale.
- combattere lo stress e migliorare l'umore.

Anche se non si soffre di particolari sintomi è raccomandata anche per chi trascorre molto tempo nella medesima posizione portando a un irrigidimento della struttura muscolo-scheletrica, per prevenire l'insorgere di dolori o problemi muscolo-scheletrici.

Durata del percorso: Moduli da 10 incontri della durata di 60 minuti cad.
Minimo consigliato 10 incontri.

CONTRIBUTO

Percorso Base

3500 Euro + IVA

- 10 incontri guidati dal fisioterapista della durata di 1 ora cad
- Possibilità di porre domande al fisioterapista in diretta.
- 20 minuti di accesso pre-incontro
- 10 minuti di accesso post-incontro
- Dispensa con illustrazione degli esercizi svolti che verrà resa scaricabile dopo ogni incontro.
- Pubblicazione delle domande di interesse generale sul sito ad accesso libero.

Percorso Oro

4500 Euro + IVA

- Tutto ciò che è incluso nel pacchetto Base
- Canale diretto con fisioterapista, con possibilità di porre domande scritte al professionista che risponderà direttamente alla persona in modo mirato.

Percorso Platino

5500 Euro + IVA

- Tutto ciò che è incluso nel pacchetto Gold
- Sportello di counseling on-line con fisioterapista della durata di 10 minuti per porre domande specifiche e personali.
- Lo sportello verrà gestito tramite video-consulti



STRETCHING

Esercizi di allungamento

Praticare stretching è un'ottima abitudine dalla quale si traggono notevoli vantaggi legati soprattutto alla prevenzione di incidenti muscolari e sulle prestazioni fisiche. evita che i muscoli si intorpidiscano, favorendo anche il mantenimento di una postura corretta ed una migliore circolazione sanguigna.

L'obiettivo è insegnare delle tecniche di allungamento muscolare con lo scopo di aumentare l'elasticità del corpo allenando la capacità del muscolo di rilassarsi per raggiungere una migliore mobilità articolare.

Lo stretching rappresenta un validissimo aiuto per tutti i lavoratori, sia per coloro che presentano dolori provocati dai muscoli del corpo tesi e contratti e/o da posture errate, sia per coloro che vogliono semplicemente distendere la propria muscolatura.

Durata di ogni sessione: 60 minuti.



YOGA

Portare lo yoga in azienda aiuta a migliorare l'atmosfera nell'ambiente di lavoro e la salute mentale delle persone.

Lo yoga può offrire reali benefici nel corso della giornata lavorativa: è uno strumento per occuparsi delle persone, del loro equilibrio, della loro centratura, della loro motivazione e, di conseguenza, della loro produttività.

Durata delle sessioni: 60 minuti

PILATES

Il Pilates fonde aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle discipline spirituali orientali allenando la forza, la flessibilità e la mobilità.

Inoltre i benefici riguardano il benessere mentale, contrastando lo stress, riformula l'equilibrio mente-corpo.

Durata delle sessioni: 60 minuti

Sportello fisioterapico

Gli “sportelli consulenza” sono strumenti attraverso i quali il fisioterapista offre pareri e valutazioni su tematiche personali legati a:

- Trattamento di stati dolorosi
- Interpretazione e valutazioni di radiografie o esami diagnostici
- Spiegazioni o risposte in ambito fisioterapico
- Consigli per affrontare al meglio problematiche di carattere fisico-posturale-sportivo sia in ambito lavorativo che al domicilio.

Un fisioterapista rimane a disposizione del personale che ne fa richiesta con incontri singoli.

Consulenza anche online.

Durata dell'incontro: 15 minuti



Visita Osteopatica

Durante la prima visita osteopatica viene effettuata una valutazione della persona a 360°. L'osteopata ascolta ed indaga tutti gli aspetti della sfera paziente che possano influire sul dolore se presente, sulla postura in un'ottica preventiva, oppure sulla qualità e sicurezza delle performance sportive.

Viene svolta un'attenta anamnesi e poi tramite test specifici, vengono individuate le disfunzioni da correggere e viene impostato un piano di trattamento.

Se opportuno, vengono anche consigliati ulteriori accertamenti o visite specialistiche.

Durata dell'incontro: 20 minuti circa



Trattamenti Osteopatici

Il trattamento manipolativo osteopatico si basa sulla palpazione e manipolazione delle zone del corpo per la valutazione e il trattamento delle disfunzioni. Non si focalizza sul sintomo, ma ricerca la causa scatenante e si adopera per favorire le naturali capacità dell'organismo verso la guarigione e il mantenimento di una buona salute.

Tra gli altri disturbi possono essere trattati:

- dolori muscolari e articolari
- lesioni sportive e traumatiche
- problemi posturali
- mal di testa
- tensione muscolare da stress
- disturbi che riguardano cranio, colonna vertebrale e osso sacro

L'osteopata non prescrive farmaci, non utilizza la chirurgia ma applica manovre e manipolazioni.

Durata dell'incontro: 40 minuti



Nordic Walking

Incontri di camminata in cui le braccia spingono in modo opposto ed alternato rispetto ai piedi con l'aiuto di appositi bastoni. Durante l'allenamento i movimenti interessano fino al 90% dei muscoli del corpo, aumenta il consumo di ossigeno, accelera la frequenza cardiaca e il consumo di energia di circa il 20% rispetto a una camminata senza bastoncini allo stesso ritmo

Camminata sportiva

Nella camminata sportiva, i movimenti sono più spinti rispetto alla camminata quotidiana. Andatura slanciata, passo lungo e rapido. La camminata sportiva è uno sport che presenta molti vantaggi: è "dolce" e accessibile, oltre ad essere uno degli sport meno traumatizzanti per il corpo e le articolazioni, con un rischio di lesioni ridotto. La velocità oscilla dai 5 ai 10 km/ora.

Running

Gruppi di running guidati da un personal trainer. I gruppi verranno divisi per velocità ed allenamento dei partecipanti studiando distanze e impegno basati sui singoli partecipanti



Total body Workout

Il Total body Workout è uno sport completo, un allenamento per tutto il corpo che consente di tonificare i principali muscoli del corpo (addome, glutei, spalle, braccia e gambe), migliorare il coordinamento e l'equilibrio, allenare il fiato e mantenere il cuore in salute

Yoga

Lo yoga attraverso la pratica delle varie tecniche che lo compongono, agisce sui tre emisferi: fisico, mentale ed energetico.

Rendere il corpo agile, forte e flessibile e migliora la concentrazione perché durante la pratica tutta l'attenzione è rivolta all'ascolto del corpo e al respiro concentrandosi sul momento presente

Pilates

E' un sistema di allenamento che mira a rafforzare il corpo senza aumentare eccessivamente la massa muscolare, a sviluppare fluidità e precisione dei movimenti, a migliorare o correggere la postura con un lavoro centrato sulle regioni addominale e dorsale



La palestra a casa. Incontri con Personal Trainer

Incontri online di gruppo (o singoli) con personal trainer che guida le persone in un momento dedicato al corpo con esercizi mirati.

Per permettere di gestire il tempo e l'allenamento in base alle singole esigenze gli incontri sono organizzati in sessioni di 15 minuti cad per allenare i diversi distretti corporei:

aerobica | addominali | braccia e tronco | gambe | total body

Per gruppi limitati il personal trainer interagisce con le persone correggendo e rispondendo a domande.

make a difference

workplace culture / mental health / wellbeing



info@careup.eu

www.careup.eu