

Vi sentite a posto, la vostra salute in generale è sotto controllo, vi sembra però che le vostre prestazioni fisiche stiano peggiorando.

Riuscite a fare tutto, ma tutto sembra più difficile e doloroso: alzarsi da seduti, iniziare a muoversi al mattino, fare una rampa di scale o una passeggiata.

Da un po' di tempo a questa parte avete notato che avete difficoltà a stare dritti ed è come se la testa si fosse spostata in avanti.

Certo non v'illudete di tornare indietro con gli anni, ma vorreste migliorare le vostre prestazioni e la vostra postura o per lo meno evitare che continuino a peggiorare.

Il problema è non sapete come fare!

Quando avete tentato di muovervi di più, vi siete trovati più doloranti; forse avete fatto troppo?

Per me riabilitare significa:

1. Valutazione di: forza, resistenza, mobilità, equilibrio, relazione tra prestazione e dolore; postura;
2. Messa a punto degli obiettivi specifici da porsi con la riabilitazione;
3. Trattamento e predisposizione di un piano di auto-trattamento composto di esercizi specifici per raggiungere obiettivi specifici;
4. Studiare un piano di lavoro per mantenere i risultati nel tempo.

Senza dimenticare che voi NON siete solo i vostri sintomi!