



di Rellini A. e Bartolini M.
Via Po, 17/a Sferracavallo ORVIETO
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

www.studiorborvieto.it

*dal 1 gennaio 2016 STUDIO RB è anche in Terni,
Corso del Popolo 47 int. 16b*

La Tappezzeria Gilberto

“SE NE inTENDE”



SCONTO del **30%** sulla tua nuova tenda da sole



“LA TAPPEZZERIA”
di Gilberto
Tappezziere in Orvieto dal ...1984

Via delle Mimose 5/7/9 Ciconia · Orvieto · tel. 329 3030818
www.tappezzeriagilbertorvieto.it · giselflex@gmail.com

Rivenditore autorizzato
• 8 ANNI DI GARANZIA •  

Il primo vero AEREO DI LINEA



A volte si sbaglia da professionisti. Nel luglio del 1949, in un paese a 40 chilometri a nord di Londra, l'azienda aeronautica britannica de Havilland presentò il suo primo aereo di linea, il COMET.

Sembrava arrivare dal futuro, era lucente, aveva quattro motori turbogetto inseriti nelle ali e gli ampi finestrini quadrati per i passeggeri, che per l'epoca erano una novità. Il Comet fu un aereo rivoluzionario, che introdusse novità importanti nel design degli aerei, riconosciute ancora oggi. Piccolo neo: non era fatto per reggere voli di linea.

La storia del modello Comet è stata ricostruita recentemente; le premesse con cui fu presentato lo rendevano molto diverso dagli aerei di linea di allora.

Negli anni appena successivi alla Seconda guerra mondiale, i voli commerciali di linea erano ancora poco diffusi, a causa di due fattori: costavano moltissimo, ed erano fondamentalmente scomodi.

I modelli usati per questi voli erano spesso bombardieri o aerei adibiti originariamente al trasporto merci, e adattati al traffico passeggeri.

Il Comet si proponeva di risolvere questi problemi. A bordo, dove c'era posto per 36 passeggeri, si poteva pranzare, osservare fuori dal finestrino o riposare approfittando dell'ampio spazio riservato a ogni sedile.

Dopo due anni di test, il Comet fu pronto per il suo primo volo commerciale, programmato per sabato 2 maggio 1952.

In un articolo di qualche anno fa, lo Smithsonian Magazine ha raccontato come andò quel giorno.

A bordo c'erano 36 passeggeri, sei membri dell'equipaggio e 30 sacchi di posta.

Ai comandi del Comet, il capitano della compagnia British Overseas Airways (BOAC) Michael Majeedie indirizzò l'aereo verso Roma, la prima di cinque tappe nel viaggio di 10.821 chilometri fino a Johannesburg, in Sudafrica.

Il Comet accelerò fino un'altezza di crociera di 10.000 metri a 740 chilometri orari, oltre 160 chilometri orari più veloce dell'aereo di linea più rapido di allora.

Improvvisamente, il mondo era un posto più piccolo.

Meno di 24 ore dopo, migliaia di spettatori circondarono l'aeroporto di Johannesburg mentre lo sfrecciò nel campo visivo.

Anche all'interno della cabina passeggeri, il volo andò alla grande: BBC scrive che i passeggeri descrissero un viaggio «molto liscio, con un servizio eccellente e pasti presentati meravigliosamente».

Durante il suo primo anno di voli, i modelli Comet volarono per 167 milioni di chilometri, trasportando 28mila passeggeri.

Il 26 ottobre 1952 si verificò però un primo strano incidente sulla pista di Roma, l'aereo andò lungo, fuori pista e non decollò ma non ci furono né morti né feriti.

Tre mesi dopo l'incidente di Roma, successe di nuovo: un Comet della BOAC appena partito da Roma si disintegrò pochi minuti dopo il decollo mentre attraversava l'isola di Stromboli, in Sicilia, in direzione di Johannesburg. Morirono 14 passeggeri e 7 membri dell'equipaggio.

La Royal Aircraft Establishment (RAE), un centro studi del governo britannico, fu incaricato di studiare gli incidenti. 13 marzo 1953, qualche mese dopo, ci fu un incidente simile a Karachi, in Pakistan: l'aereo provò a decollare ma si schiantò contro una roccia. Morirono 11 persone.

In giugno accadde un altro incidente simile a Dakar, in Senegal. A quel punto iniziarono le prime preoccupazioni. Due mesi dopo, un Comet della BOAC con 43 persone fra passeggeri e membri dell'equipaggio si distrusse a tremila metri di altezza quando incontrò un temporale, poco dopo essere decollato da Calcutta, in India. Il 10 gennaio 1954 ci fu un nuovo incidente: pochi minuti dopo essere decollato dall'aeroporto di Roma, un Comet esplose in aria e secondo alcuni testimoni precipitò in mare. La BOAC tenne una serie di incontri per decidere se far tornare in servizio i Comet una volta applicate le modifiche. Nell'ultimo incontro, i dirigenti di BOAC organizzarono una votazione finale per decidere se tornare a utilizzarli o meno; vinse il sì per un voto.



Dato che era impossibile riprodurre gli effetti del volo ad alta quota in una normale simulazione, gli scienziati della RAE misero un Comet in un'enorme vasca d'acqua, in cui la pressione veniva artificialmente aumentata o ridotta per simulare le condizioni in volo.

Dopo l'equivalente di novemila ore di volo, scrive BBC, «si ruppe il metallo vicino a una delle finestre, e la fusoliera venne squarciata».

Il guasto avvenuto nella vasca riguardava i due principali errori di progettazione del Comet, come ha spiegato Hodgson: «Il primo aveva a che fare col modo in cui era costruito: la superficie di metallo, la "pelle" dell'aereo,

fu costruita quanto più sottile possibile per risparmiare peso.

Il problema è che il Comet viaggiava ad altissima quota, cosa che rendeva necessario che la cabina fosse pressurizzata affinché i passeggeri potessero respirare. Il Comet era come un palloncino: se continui a gonfiarlo e poi a sgonfiarlo, prima o poi scoppia».

Il secondo errore fu quello di includere così tanti oblò, che interrompendo il tessuto di metallo rendevano più facile la formazione di crepe. In seguito all'indagine della RAE, divenne chiaro che il Comet avesse dei difetti strutturali, e che andasse completamente riprogettato. Dopo i due incidenti di Roma, nessun aereo Comet fece altri voli per passeggeri. Il guaio si rifletté soprattutto sulla de Havilland: sviluppò altri due modelli, Comet 2 e Comet 3, che però non furono mai commercializzati.

Quando uscì il Comet 4, il primo Comet a trasportare passeggeri dopo i disastri della prima serie, l'industria aeronautica era già stata conquistata da un altro modello di aereo di linea a turbogetto, molto più sicuro e capiente: il celebre Boeing 707.

BOAC usò alcuni modelli di Comet 4 fino al 1965; altri li usarono fino al 1997, a testimonianza del fatto che erano molto più sicuri del loro predecessore.

De Havilland non si riprese mai dal fallimento del Comet 1. I pionieri a volte si bruciano in fretta come Icaro.

Ciao a tutti, sono Viera Danielli decoratrice di interni e restauratrice

e, come di consueto, parlerò con voi di soluzioni originali, uniche e personalizzate capaci di trasformare il look della vostra casa e avvicinarlo sempre di più ai vostri desideri.

Dipinti su muro

La casa è il luogo dove viviamo gran parte della nostra esistenza ed è per questo che sentiamo l'esigenza di creare un habitat che ci somigli e di decorarlo secondo i nostri gusti e desideri. Per decorare le pareti di una casa moltissime sono le soluzioni possibili, una di queste è il dipinto su muro. Per dipingere su un muro si possono adottare le tecniche e gli stili più disparati, si parte dalla semplice tinta piatta, per poi passare alla velatura o alle decorazioni geometriche fino ad arrivare alle più complesse quadrature e ai trompe-l'œil. Numerosi sono i dipinti su muro che ho realizzato nel corso degli anni, tenendo conto dei gusti e dei desideri dei miei clienti, e oggi ve ne voglio presentare 3.



abbiamo scelto la fantasia di fiori e foglie, un pattern grafico e molto moderno, ma al tempo stesso raffinato ed elegante.

Fantasia di fiori e foglie

Morgana e Fabio volevano personalizzare le pareti della loro sala da pranzo con uno stile fresco e moderno. Tra le soluzioni possibili



scene del bosco e di vita contadina attraverso la sovrapposizione di silhouettes di grigi digradanti che desse l'illusione di sfondare la parete e proiettare i commensali al confine tra il bosco e la campagna.

Silhouettes

Per l'Hosteria di Villalba occorre una decorazione che tenesse conto della tradizione e della storia del territorio, rivisitate però in chiave contemporanea. L'idea è stata quella di dipingere



realizzare un loro ritratto con sfumature di lilla e grigio, come una fotografia in bianco e nero che congelando l'istante rendesse intramontabile quell'attimo di felicità.

Ritratto

Rosy e Roberto volevano decorare la loro camera da letto con un dipinto che li rappresentasse e che allo stesso tempo fosse in armonia con l'arredamento e i colori della stanza da letto. Abbiamo dunque deciso di

Questi sono solo alcuni esempi di quello che si può fare con il colore e un po' di fantasia, per vedere altre mie creazioni e rimanere in contatto con me, visitate il mio sito internet

www.vieradanielli.it

seguitemi sulla mia pagina facebook

Vie D'Arte di Viera Danielli

tel. 328 1464517

vi aspetto!

Mesi della prevenzione:

SCONTI su tutti gli antiparassitari

dal **15%** al **40%**



-40% € 32,90
OFFERTISSIMA
€ 19,70



www.effeveterinaria.it

via dei Falegnami, 9 Zona ind. Bardano - Orvieto - via delle Acacie, 26 Ciconia - Orvieto
Tel. 0763 316372 - e-mail: effevet@tin.it

MAX
ACCONCIATURE

Max Acconciature da più di 25 anni è al servizio delle sue clienti con serietà e professionalità nate dai migliori studi accademici del settore. Sempre aggiornato sulle ultime tendenze tutto il nostro staff vi invita a scoprire l'ultima frontiera del colore: **TRATTAMENTO DEGRADÉ.**

L'ICONA NON MUORE MAI

**NOVITÀ ASSOLUTA
IN ESCLUSIVA!!!**

L'originale Degradé è la prima tecnica di colorazione verticale, la meno invasiva presente sul mercato. Sana, duratura e facile da indossare, rende i capelli corposi e lucenti regalando nuove sfumature senza alterare la personalità del colore naturale. Ogni porzione di capelli da trattare è colorata diversamente dalle altre, e la bellezza delle ciocche naturali viene esaltata dall'effetto sfumato che ha conquistato migliaia di clienti. I suoi impieghi sono sorprendenti: è possibile schiarire, scurire e coprire i capelli bianchi per lunghi periodi di tempo. Il trattamento DEGRADÉ permette di raggiungere qualsiasi tipo di risultato a partire da qualsiasi situazione iniziale.



MAX Acconciature
Largo delle Mimose, 3
Ciconia - Orvieto (Tr)
T. 0763 301140



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue



PROMO

DIFFERENZIAMOCI

Consegna al Farmacista il tuo vecchio solare

PER TE 5,00€ di sconto immediato

sull'acquisto di un prodotto solare **DEFENCE SUN**

*Offerta valida dal 15/03/2017 al 31/08/2017 su tutti i prodotti della linea Defence Sun, fino ad esaurimento scorte.

OFFERTA

solari Bionike Defence Sun

consegna il tuo vecchio solare, di qualsiasi marca **PER TE UNO SCONTO IMMEDIATO DI 5 EURO** sull'acquisto di un prodotto solare Defence Sun



OFFERTA solari Rilastil

TUTTI A € 15,00
CON L'ACQUISTO DI 2 SOLARI **DOPOSOLE SPRAY IN OMAGGIO**

RILASTIL SMAGLIATURE
€ 32,90 anziché € 42,90

OFFERTA TRIDERM

Triderm sapone di marsiglia

formato da 250 ml. **€ 5,95** anziché € 11,50

bipack 2x500 ml. **€ 17,50** anziché € 35,00



Orvieto - Via A. Costanzi 59/b - Tel. 0763 316183
Numero interno 12

ORARIO CONTINUATO · APERTO ANCHE LA DOMENICA · Tutti i giorni dalle 9,00 alle 20,00



La postura



CHINESIOLOGIA

**ASCOLTA IL TUO CORPO ...
PERCHE' ASPETTARE IL DOLORE?**

Giri la testa da un lato e senti tensione; alzi il braccio e la spalla fa "rumore"; quando cammini senti la caviglia instabile; sali le scale e avverti fastidio al ginocchio; quando ti alzi dalla sedia hai sempre la schiena rigida; di notte si addormentano le mani; durante il sonno ti svegli con uno strano fastidio tra il collo e il dorso; quando sei alla scrivania ti senti le spalle e il collo rigidi; fastidi di stomaco, al colon o alla vescica; ti senti sbandare e hai le vertigini oppure altri segnali che ti stanno dicendo che qualcosa non va. Proprio come un rubinetto aperto che gocciola continuamente per tanto tempo. Il nostro corpo ha la capacità di adattarsi, ma che purtroppo non è infinita e "sopporta" fino ad un certo momento e a quel punto, le strutture, che si sono logorate, infiammate o lesionate, portano a dolori che possono durare anche tantissimo tempo, così come le cure che saranno lunghe e sacrificate. E' come se il rubinetto che gocciolava avesse riempito il lavandino e l'acqua stesse allagando il tutto e purtroppo quando la casa si allaga ci vuole tempo, mezzi e sacrificio per "asciugare". Ecco perché nel momento in cui si avvertono delle disfunzioni, dei fastidi o disagi, bisognerebbe preventivamente intervenire prima che le strutture degenerino. Valutare i movimenti, la postura, il funzionamento del tuo corpo e la composizione corporea serve per ragionare sul come poter intervenire prima che si presenti il dolore o la patologia. Fai un'azione preventiva! Agisci prima TU!

Per una attenta valutazione funzionale e posturale ti aspettiamo nel nostro centro.

Al cento di riabilitazione Fisiolife Orvieto proponiamo programmi riabilitativi personalizzati, basati su un'attenta valutazione funzionale. Ci distinguiamo per serietà, competenza, professionalità e continuo aggiornamento. Dedichiamo la massima attenzione ai nostri pazienti, che vengono seguiti da terapisti qualificati.



Professionisti:
← **CROCCOLINO RICCARDO**
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Terapista Manuale
Ginnastica Posturale Mezieres
Preparatore Atletico



← **CROCCOLINO GIACOMO**
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale Mezieres
GIRONI GLORIA
Fisioterapista



← **CICA SERENA**
Ostetrica
Specialista in Riabilitazione Pavimento Pelvico
FINI AZZURRA
Biologa Nutrizionista



Via Piave 2, Orvieto (Loc. Sferracavallo)
Cell. 329.92.19.878 - Cell. 392.55.59.214



dr. Roberto Ausilio
PSICOLOGO
PSICOTERAPEUTA

Le storie di cui parlo qui sono vere e i nomi che utilizzo sono di fantasia.

Giulia ha mal di stomaco



Giulia ha 28 anni e problemi cronici di stomaco che **negli ultimi 5 anni hanno provocato in lei dolori continui e una grande preoccupazione**. Al termine dell'Università ha iniziato ad avere crampi allo stomaco, gonfiore, senso di nausea e mancanza di appetito. Dagli esami clinici non risulta nulla di rilevante e il suo medico le ha consigliato di rivolgersi a me. Giulia ha vissuto questo invio dallo Psicologo con ulteriore preoccupazione: "non sono matta!" diceva. Infatti non lo è. **Dal primo colloquio emerge subito** che Giulia è in una condizione cronica di stress psicofisico, derivante da due principali fattori. Da una parte la sua predisposizione caratteriale a valutare gli eventi esterni come tragici, potenzialmente pericolosi e insormontabili. Inoltre **Giulia sta vivendo un periodo particolarmente intenso**, dato che la sua storia sentimentale si è conclusa bruscamente qualche mese fa in quanto ha scoperto che il suo ragazzo la tradiva. In più Giulia sta trovando molte difficoltà ad inserirsi lavorativamente: è archeologa ma le tocca fare i turni in un bar, con vissuti di frustrazione e senso di inadeguatezza.

Dai test che facciamo emergono livelli elevati di ansia, qualche tratto depressivo, **la difficoltà a fare contatto con le emozioni e ad esprimerle**. Quest'ultimo fattore è alla base della somatizzazione: tutto ciò che di noi stessi non riusciamo a comprendere mentalmente e ad esprimere adeguatamente, si può trasformare in disagio fisico e predisposizione ad ammalarsi.

Dai test sulla gestione dello stress emerge che Giulia ha avuto finora grandi richieste interne: sente che deve essere sempre una brava ragazza per non **deludere suo padre, deve trovare un lavoro degno dei suoi studi, non può permettersi di rilassarsi o fare qualcosa di piacevole altrimenti sente di star perdendo tempo...**

leggi tutto l'articolo sul sito www.robortausilio.it e se vuoi fai le tue domande e lascia il tuo commento

Se vuoi conoscere più dettagli sulle storie di cui scrivo qui, puoi collegarti al mio sito web, alla mia Pagina Facebook e al Canale Youtube "Psicologia e Vita".

VEDI IL VIDEO DEL MESE "LO PSICOLOGO RISPONDE"



SULLA PAGINA DEL VICINO

Il dr. Ausilio, Psicologo e Psicoterapeuta Orvieto, riceve presso il Centro Mandala in via Monte Peglia 22 ad Orvieto, Tel. **328 4645207**

PSICOLOGIAE VITA



VOGLIO ESSERE FELICE

Stress, esperienze traumatiche, un'infanzia infelice... sono solo alcune delle cause che possono provocare depressione scoraggiamento, ma anche esaurimento nervoso, insonnia e così via; insomma tutto il bagaglio di problemi psicologici ed emotivi di cui almeno una volta nella vita soffriamo o abbiamo sofferto. Analogamente ai problemi fisici, anche questi disturbi vengono molto spesso "curati" con calmanti e psicofarmaci, per cui rimangono sepolti dentro di noi, pronti a riaffiorare al momento meno opportuno e sempre più prepotentemente.

Non solo, ma ingenerano una stanchezza che cresce con il passar degli anni e che favorisce come reazione di difesa l'erezione di barriere sempre più solide tra noi stessi e la realtà, per cui ci ritroviamo a vivere in un mondo illusorio



fatto delle nostre fittizie elucubrazioni mentali: la sicurezza di un posto fisso, un conto in banca diventano un ben misero surrogato di una vita piena e degna di essere vissuta.

Come conseguenza, molti cominciano a pensare in negativo, ad essere sfiduciati, scoraggiati, ad abbondare qualsiasi velleità di autorealizzazione; con il risultato di innescare proprio quel processo di invecchiamento interiore che ci allontana sempre di più dalla nostra felicità.

Senza dimenticare che pensare in negativo crea negatività. Come rimedio per questa forma di disadattamento nei confronti della realtà e per tutti i motivi psicologici ed emotivi connessi il Reiki ci appare come un grande regalo e comincia a farci vedere la luce della serenità... della nostra felicità.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI
DIANA GRADOLI
377 9932409

FISIOMED
STUDIO PROFESSIONALE DI FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA



LA SINDROME FEMOROROTULEA

La sindrome femororotulea è una delle cause più comuni di dolore al ginocchio, essa insorge principalmente in età adolescenziale, con maggior incidenza nel sesso femminile.

Tale patologia si riscontra spesso negli atleti che praticano sport come il calcio, la corsa, e tutte le altre attività che comportano gesti tecnici quali il salto o l'accovacciamento. Tale



sindrome si manifesta tramite la comparsa di dolore sulla faccia anteriore del ginocchio, che aumenta durante la salita e discesa delle scale, durante l'esecuzione di squat o dopo un prolungato mantenimento della posizione seduta. La causa alla base di questa patologia è da ricondursi ad un disallineamento tra rotula e femore, dovuto a fattori di origine posturale oppure presente fin dalla nascita. La diagnosi viene effettuata attraverso un esame obiettivo mirato e con l'aiuto di esami strumentali, primo fra tutti la radiografia. I fisioterapisti di FISIOMED, dopo un'attenta valutazione posturale e dopo aver individuato i fattori determinanti la sintomatologia, curano la sindrome femororotulea tramite l'utilizzo di tecniche manuali, abbinata in alcuni casi ad una terapia strumentale specifica e tecniche di bendaggio funzionale. L'obiettivo è quello di rinforzare tutte le strutture atte a mantenere l'allineamento rotuleo, rilasciando invece quelle che, se troppo tese, trazionano la rotula fuori asse.

Una volta terminato il ciclo di fisioterapia, verranno insegnati al paziente alcuni esercizi di mantenimento che potrà effettuare in autonomia, nonché delle accortezze da tenere per far sì che il problema non si ripresenti, permettendo pertanto un ritorno ottimale alle proprie attività di vita quotidiana, nonché di praticare lo sport che si ama senza il limite dato dal dolore.

FISIOMED, al Servizio della Tua Salute!



DOTT. MATTEO COCHI
Osteopata D.O.
Dottore in Fisioterapia
Specializzato in
Rieducazione Posturale
metodo Mézières
Cell. 3922485551



DOTT. MATTEO FUSO
Dottore in Fisioterapia
Specializzato in
Rieducazione Posturale
Globale (R.PG.) ed
Idrokinesiterapia
Cell. 3279032936

Si riceve su appuntamento presso: **FISIOMED**
Studio professionale di Fisioterapia ed Osteopatia
Allerona Scalo, Via della Libertà n. 1



Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Ambulatorio Medico
Via G. Marconi 5, Porano

Artestetica di Bordo Sara
Via G. Marconi 34, Baschi (TR)

Ambulatorio Medico
Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

FisioLife
Via Piave 2, Sferracavallo

Tel. **328 8633173**
azzurra_fini@hotmail.it

LA SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO

La sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) è una patologia endocrino-ginecologica che colpisce molte donne in età fertile (5-10%), tanto da risultare la prima causa di infertilità femminile per assenza di ovulazione.

Anche se non è possibile definire un quadro "standard" delle manifestazioni cliniche, nella maggioranza dei casi si osservano: eccesso di ormoni sessuali maschili (iperandrogenismo), microcisti a livello ovarico e ovulazione ridotta o assente, associata o meno a squilibri mestruali.

Bastano due su tre delle suddette manifestazioni per fare diagnosi di PCOS (criteri di Rotterdam).

Gran parte delle pazienti affette da PCOS risultano sovrappeso o obese e l'eccesso di grasso corporeo, soprattutto se localizzato a livello addominale (obesità androide), favorisce l'insulino resistenza e l'aumento della secrezione di insulina, problemi comuni nelle donne con PCOS, anche normopeso.

L'insulina in eccesso, tra le altre cose, stimola l'ovaio a produrre più androgeni, peggiorando il quadro ormonale e i sintomi della PCOS.

In sintesi, i problemi che la donna con PCOS deve tipicamente affrontare sono sovrappeso, obesità, insulino-resistenza, aumento della glicemia, segni di iperandrogenismo (eccesso di peli corporei, acne, alopecia), disfunzioni mestruali e fertilità ridotta.

Attualmente non esiste una terapia risolutiva per la PCOS ma è possibile tenerla sotto controllo, per evitare che la situazione ormonale e metabolica peggiori al punto da mettere la paziente a rischio di sviluppare patologie alle quali è più soggetta (diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, cancro a ovaio, endometrio e utero, complicanze gestazionali).

Dal punto di vista dietetico, il calo ponderale è il primo obiettivo per migliorare la situazione patologica in caso di

pleta, composta ad esempio da pane integrale tostato, prosciutto crudo, frutta secca e frutta fresca.

Scegliere una colazione salata permette di creare un pasto completo e saziante in modo più semplice, nonché di alternare varie fonti proteiche (uova, salmone, tonno, prosciutto crudo, ecc). A pranzo è bene privilegiare le proteine, accompagnate da abbondante verdura e frutta fresca.

Un'idea potrebbe essere un'insalatona composta da straccetti di tacchino, verdure miste e semi oleosi, condita



sovrappeso o obesità.

In ogni caso è essenziale ridurre l'apporto di carboidrati, zuccheri semplici, latte e derivati, alimenti che stimolano fortemente il rilascio di insulina e, quindi, il peggioramento della PCOS.

Alcuni studi scientifici consigliano di consumare i pasti in fasce orarie ben precise (colazione: 6-9, pranzo: 12-15, cena: 18-21) e di concentrare le calorie nella prima parte della giornata, per migliorare la situazione ormonale della donna con PCOS.

Quindi via libera ad una colazione abbondante e com-

con olio EVO e, se non è presente sovrappeso, accompagnata da una piccola quota di carboidrati (es. crostini di pane integrale).

La cena dovrebbe essere il pasto più leggero: una porzione di pesce azzurro accompagnata da verdure potrebbe essere una buona soluzione.

Molte evidenze dimostrano che i giusti accorgimenti dietetici permettono alla donna affetta da PCOS di migliorare la sua qualità di vita, riducendo i disturbi legati alla patologia e i rischi a lungo termine per la sua salute.

SERVIZI OFFERTI

- Piani alimentari per infanzia, senilità gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per condizioni fisiopatologiche accertate (ipertensione, dislipidemie, ecc.)
- Piani alimentari con esclusione degli alimenti non tollerati
- Piani alimentari dimagranti
- Piani alimentari per vegetariani
- Attività di consulenza alimentare per palestre, centri fitness ed estetici
- Corsi di educazione alimentare
- Progetti di educazione alimentare



Amici del cuore

ADERITE ALLA CAMPAGNA SOCI 2017

PER VOI LA CONVENZIONE TRA AMICI DEL CUORE E ABBADIA MEDICA

ANGIOLOGIA
 Visita specialistica
 Ecocolordoppler tronchi sovra aortici
 Ecocolordoppler aorta addominale
 Ecocolordoppler arterioso e venoso arti inferiori

CARDIOLOGIA
 Visita specialistica con elettrocardiogramma
 Elettrocardiogramma
 Ecocolordoppler cardiaco
 ECG dinamico secondo Holter 24 ore
 ECG dinamico secondo Holter settimana
 Controllo della terapia anticoagulante

CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER
 Ecocolordoppler dei vasi arteriosi e venosi del collo, dell'addome, degli arti superiori ed inferiori
 Ecodoppler per lo studio del varicocele

CENTRO DIAGNOSTICA ECOGRAFICA
 Ecografia muscolo-tendinea e delle parti molli
 Ecografia tiroidea
 Ecografia mammaria
 Ecografia addominale completa
 Infiltrazioni articolari eco guidate
 Ecografia epatobiliare e pancreatica
 Ecografia renale e vescicale
 Ecografia della pelvi (maschile per vescica e prostata e femminile per vescica utero ed ovaie)
 Ecografia anca neonatale

DIABETOLOGIA Visita specialistica
NEFROLOGIA Visita specialistica
NEUROLOGIA Visita specialistica
OCULISTICA Fondo dell'occhio

FISIOCHINESITERAPIA
 - Elettroanalgesia - Magnetoterapia - Laserterapia
 - Ultrasuoni - Ionoforesi - Tecar
 - Frensi Lorenz Therapy - Energia vibratoria
 - Massoterapia - Massaggi integrati
 - Neurotaping e bendaggio funzionale
 - Riabilitazione neurologica
 - Rieducazione nella incontinenza urinaria
 - Preparazione ad interventi di chirurgia protesica
 - Rieducazione post-traumatica e post-operatoria
 - Rieducazione motoria e funzionale
 - Ginnastica posturale individuale e collettiva
 - Rieducazione posturale metodo Mezieres
 - Rieducazione posturale metodo raggi-pancafit



Per associarsi e per informazioni:
 segreteria **ABBADIA MEDICA**

Strada dell'Arcone, 13/Q - ORVIETO - tel. 0763 301592 - abbadiamedica@alice.it

A TUTTO CUORE

DONA IL TUO 5 x 1000 agli Amici del Cuore di Orvieto



Per donare il 5 x 1000 agli Amici del Cuore di Orvieto basta una firma nell'apposito riquadro della denuncia dei redditi, riportando il codice fiscale della nostra Associazione:

C.F. 00633020557

La clinica del territorio

RIPENSARE UNA CLINICA PIU' PROSSIMA ALLA PERSONA...
 Nel ciclo di vita.

BILANCI DI SALUTE E MONITORAGGIO POSTUROLOGICO IN ETÀ EVOLUTIVA

A cura di:
 Dott. Luca La Mesa - Dott.ssa Luisa Vera

FACOLTÀ di MEDICINA e CHIRURGIA
 MASTER di I Livello in:
POSTUROLOGIA E OSTEOPATIA CLINICA INTEGRATA
 DIRETTORE PROF. Gaetano GIGANTE
 COORDINATORE: DOTT. Paolo ZAVARELLA
 in convenzione con A.I.R.O.P.

TITOLO TESI
BILANCI DI SALUTE E MONITORAGGIO POSTUROLOGICO IN ETÀ EVOLUTIVA
 PROPOSTA DI UN PROTOCOLLO INTEGRATO



Luca La Mesa

Tel. 333 9679233
 Pediatra Asl Roma psicoterapeuta, posturologo clinico, coordinatore di nidi, svolge la sua attività a Roma, Viterbo e Orvieto.



Luisa Vera

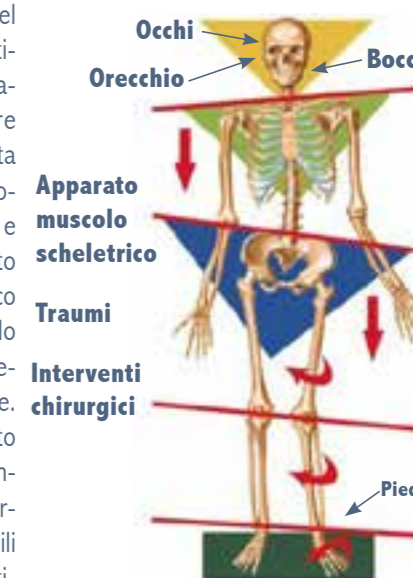
Tel. 371 1879533
 Logopedista miofunzionale, posturologa, psicomotricista funzionale. Attualmente docente di logopedia al Master di Psicogeriatrics all'Università di Roma La Sapienza. Svolge la sua attività di clinica ad Orvieto, Viterbo, Roma.

DOMVS Pedagogico Clinica

FARE RETE TRA PEDIATRI DENTISTI FISIATRI E TERAPISTI PER GARANTIRE L'EQUILIBRIO DEL SISTEMA TONICO POSTURALE.

PERCHE' LA LOGOPEDIA E' EFFICACE E MIRATA NEL RIEQUILIBRIO POSTURALE

Il trattamento logopedico mira, attraverso opportune tecniche e dopo una attenta valutazione clinica, ad aiutare la persona a trovare un buon equilibrio delle strutture del viso e dei suoi muscoli sia dal punto di vista della qualità che della capacità del movimento che del modo di masticare, deglutire, parlare e respirare. La Persona così può imparare ad usare le funzioni orali nella vita quotidiana in modo corretto ed economico, senza tensioni eccessive e senza chiedere compensi al resto del corpo. Il programma terapeutico così individuato si integra nel modo migliore sia con l'intervento logopedico che con il riequilibrio posturale. Il trattamento mio-funzionale svolto dal logopedista è rispettoso dell'individuo nel ciclo di vita, e mira a fornire strategie personalizzate e facili da inserire nel quotidiano. L'obiettivo è aiutare la Persona a stare bene, comoda, provando piena soddisfazione nell'azione e nella relazione.



Studio Domvs - Orvieto (TR) - Viale I Maggio 103
 Centro Studi Porta Fiorentina - VT - Via della Palazzina 1F
 studiopedcdomus@libero.it e veraluisa@alice.it

www.pedagogiadomus.it

LA DEGLUTIZIONE:

LA TERAPIA
 Queste disfunzioni possono essere attenuate e migliorate attraverso l'allungamento della catena linguale con un allungamento globale ricompensato® su Pancafit® ed esercizi funzionali che migliorano la funzione dell'atto deglutitorio. La terapia infatti si compone di tecniche di allungamento della lingua e delle strutture ad essa correlate, di esercizi specifici per una corretta percezione della posizione della lingua e quindi la sua postura, ed esercizi specifici per imparare a deglutire correttamente con l'obiettivo di cambiare il vecchio schema deglutitorio con quello nuovo. Si tratta di esercizi semplici, ma molto importanti adatti anche ai bambini, a partire dai 5-6 anni. Gli esercizi di riequilibrio della lingua hanno lo scopo di rendere efficienti ed equilibrati i vari muscoli che la costituiscono e di insegnare alla lingua stessa un movimento corretto in un contesto fondamentale di globalità delle catene su Pancafit®



ARA SIGNORINI
 CHINESIOLOGA
 cell. 3479400873



ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO

ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE

ALLERGOLOGIA

- Visita allergologica
- Prick test
- Diagnosi e trattamento di allergie respiratorie (oculorinite ed asma bronchiale)
- Diagnosi e trattamento di allergie alimentari
- Sindrome orticaria
- Angioedema
- Dermatiti allergiche

ANGIOLOGIA

- Visita specialistica
- Ecocolor Doppler tronchi sovraortici
- Ecocolor Doppler aorta addominale
- Ecocolor Doppler arterioso e venoso arti inferiori
- Visita flebologica con eco-color Doppler degli arti inferiori
- Valutazioni delle procedure di prevenzione e terapeutiche
- Visita proctologica con anosopia per patologia emorroidaria
- Valutazione del grado della patologia emorroidaria
- Valutazioni delle procedure di prevenzione e terapeutiche

ARITMOLOGIA

- Visita specialistica



CARDIOLOGIA

- Visita specialistica con elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma da sforzo
- Ecocolor Doppler cardiaco
- ECG dinamico secondo Holter 24 ore
- ECG dinamico secondo Holter settimana
- Controllo della terapia

anticoagulante

CHINESIOLOGIA

- Valutazione chinesiológica e trattamento

CHIRURGIA GENERALE

- Visita specialistica

CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE

- Visita specialistica

CHIRURGIA DELLA SPALLA

- Visita specialistica

CHIRURGIA DELLA ANCA

- Visita specialistica

CHIRURGIA DEL GINOCCHIO

- Visita specialistica

CHIRURGIA DEL PIEDE E DELLA CAVIGLIA

- Visita specialistica

CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER

- Ecocolor Doppler dei vasi arteriosi e venosi del collo, dell'addome, degli arti superiori ed inferiori

CENTRO DIAGNOSTICA ECOGRAFICA

- Ecografia muscolo-tendinea e delle parti molli
- Ecografia tiroidea
- Ecografia mammaria
- Ecografia addominale completa
- Ecografia epatobiliare e pancreatica
- Ecografia renale e vescicale
- Ecografia della pelvi (maschile per vescica e prostata e femminile per vescica utero ed ovaie)
- Ecografia anca neonatale

CENTRO DI DIAGNOSI E CURA DEL DOLORE OSTEOARTICOLARE E MUSCOLOSCHIELETICO

- Terapia medica antalgica
- Mesoterapia antalgica
- Agopuntura di sintesi funzionale antalgica
- Carbossiterapia antalgica
- Terapie infiltrative articolari anche ecoguidate

DERMATOLOGIA e TRICOLOGIA

- Clinica dermatologica e dermatologia chirurgica

DIABETOLOGIA e ENDOCRINOLOGIA

- Visita specialistica

DIETOLOGIA CLINICA

- Diete personalizzate

FISIATRIA

- Visita specialistica

FISIOCHINESITERAPIA

- Elettroanalgesia
- Magnetoterapia
- Laserterapia
- Ultrasuoni
- Ionoforesi
- Tecar
- Frensi Lorenz
- Therapy
- Energia vibratoria
- Massoterapia
- Neurotaping e bendaggio funzionale
- Preparazione ad interventi di chirurgia protesica
- Riabilitazione neurologica
- Rieducazione nella incontinenza urinaria
- Rieducazione post-traumatica e post-operatoria
- Rieducazione motoria e funzionale
- Ginnastica posturale individuale e collettiva
- Rieducazione posturale metodo Mezieres
- Rieducazione posturale metodo raggi-pancafit
- Rieducazione in acqua

GASTROENTEROLOGIA E FISIOPATOLOGIA DIGESTIVA

- Visita specialistica
- Gastroscopia
- Colonscopia
- PH impedenziometria esofagea 24 ore
- Manometria esofagea
- Manometria anorettale

GERIATRIA

- Visita specialistica
- Valutazione delle demenze e delle disabilità

• Valutazione delle cadute

MEDICINA DELLO SPORT

- Certificazione per idoneità sport agonistico

MEDICINA INTERNA

- Visita specialistica

MEDICINA ESTETICA

- Biorivitalizzazione
- Biostimolazione
- Botulino
- Carbossiterapia
- Cavitazione
- Filler
- Linfodrenaggio
- Mesoterapia omotossicologia
- Radiofrequenza

MOC

- Mineralometria ossea computerizzata con tecnica DEXA



NEFROLOGIA

- Visita specialistica

NEUROCHIRURGIA

- Visita specialistica

NEUROFISIOLOGIA

- Elettroencefalografia
- Elettromiografia

NEUROLOGIA

- Visita specialistica

OCULISTICA

- Visita specialistica con tonometria e fundus oculi
- Visita specialistica per chirurgia della cataratta, del glaucoma, degli annessi e della retina
- Consulenza per laser terapia Argon e YAG per la patologia della retina, del glaucoma e della cataratta, per esami diagnostici strumentali per

la patologia del glaucoma e della retina (GLAID, campo visivo computerizzato, OCT, ecografia oculare, ecc.), per l'eliminazione di miopia, astigmatismo ed ipermetropia

ORTOPEDIA

- Visita specialistica

OSTEOPATIA

- Valutazione e trattamenti di terapia manuale

OSTEOPOROSI

- Visite specialistiche

OSTETRICIA E GINECOLOGIA

- Visita specialistica
- Pap test
- Colposcopia
- Visita senologica con ecografia mammaria
- Ecografia ginecologica: Ecocolor Doppler - Isterosonoscopia
- Ecografia ostetrica: Ecografia morfologica - Ecografia 3D, 4D, 5D - Flussimetria
- Diagnosi prenatale: Amniocentesi - Screening biochimico anomalie cromosomiche fetali - Cardiotocografia
- Sterilità: Ecomonitoraggio dell'ovulazione

OTORINOLARINGOIATRIA

- Visita specialistica
- Esame audiometrico ed impedenziometrico
- Consulenza per chirurgia del naso, per chirurgia faringolaringea, per chirurgia dell'orecchio e per chirurgia del collo, per chirurgia oncologica ORL

PALESTRA MEDICA

- GINNASTICA POSTURALE INDIVIDUALE E COLLETTIVA
- RIEDUCAZIONE POSTURALE METODO MEZIERES
- RIEDUCAZIONE POSTURALE METODO RAGGI-PANCAFIT
- CORSO DI RIABILITAZIONE MUSCOLARE DEL FEMORETTI PELVICI
- PROGRAMMI DI PREVENZIONE CADUTE DEGLI ANZIANI
- PILATES
- PILATES IN GRAMMERICA



- Diagnosi e terapia vertigine, sordità e acufeni

PNEUMOLOGIA

- Visita specialistica con spirometria semplice
- Spirometria con test di broncodilatazione
- Test del cammino (6 MWT)
- Diagnosi e terapia della interstiziopatia polmonare

PODOLOGIA

- Trattamento di unghie ipertrofiche, micotiche, deformate, di lesioni periungueali e verruche plantari e digitali, di ipercheratosi cutanee, cheratosi, discheratosi e lesioni conseguenti, e ulcerazioni trofiche
- Rieducazione ungueale
- Prevenzione e cura del piede piatto infantile, del piede doloroso e artrosico, del piede diabetico
- Ortesi digitali in silicone per dita a martello e alluce valgo
- Valutazione dei carichi plantari ed eventuale indicazione per plantari

POSTUROLOGIA

- Valutazione specialistica

PSICHIATRIA

- Visita specialistica
- Disturbi della sessualità
- Psicoterapia individuale e di coppia

PSICOLOGIA

- Consulenza specialistica

SCIENZE DELLA ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA

- Obesità e sorveglianza nutrizionale nelle varie età della vita: infanzia, adolescenza, età matura, senescenza
- Diete alimentari specifiche per individui affetti da particolari patologie per esempio diabete, ipertensione arteriosa e sindrome metabolica
- Consulenze nutrizionali per vegani e vegetariani
- Consigli dietetici pre e post chirurgia bariatrica
- Consigli nutrizionali pediatrici, in gravidanza e post-parto
- Valutazione del rischio e della sicurezza degli alimenti
- Preparazioni galeniche

UROLOGIA

- Visita specialistica. Ecografia renale e vescicale
- Ecografia vescico prostatica sovrapubica e transrettale
- Uroflussimetria

VISITE PER RINNOVO E RILASCIO PATENTI DI GUIDA

- Visita specialistica

Aggiornamento Maggio 2017

ABBADIA MEDICA: LE ECCELLENZE DEL MESE

PRESSO LA PALESTRA DI ABBADIA MEDICA LEZIONI DI PROVA PER LA GINNASTICA FUNZIONALE



caratterizzati da movimenti multiarticolari (più articolazioni che sollecitano catene muscolari) svolti su diversi piani e assi. Tale allenamento, grazie alle sue caratteristiche, va a sollecitare la muscolatura profonda che crea stabilizzazione articolare, a differenza del classico lavoro analitico che siamo abituati a svolgere in palestra.

COS'E' L'ALLENAMENTO FUNZIONALE?

Si tratta di un allenamento a 360° dove non viene richiesta solo una caratteristica e dove non viene richiesta la specificità.

Un movimento si dice funzionale quando rispecchia i gesti della vita quotidiana, movimenti naturali realizzati grazie alla contrazione sinergica di più gruppi muscolari.

Nella nostra vita quotidiana non esiste l'isolamento muscolare tipico della sala attrezzi, qualsiasi cosa facciamo, dal semplice camminare all'alzare una busta della spesa, dall'arrampicata al salto, richiede movimenti permessi dalla sinergia muscolare.

Il concetto sul quale si basa questa tipologia di allenamento è la trasferibilità, cioè l'apprendimento di un gesto motorio che può essere utilizzato nella vita di tutti i giorni. La riattivazione ed il potenziamento muscolare assumono quindi una nuova importanza passando dal fine prettamente estetico a quello salustico globale.

Essere funzionali vuol dire essere forti, coordinati, flessibili ed agili.

Il nostro corpo è nato per compiere movimenti, semplici e non, grazie al suo insieme e non settorializzando ogni sua zona. Parliamo di esercizi

tuni e rinforza le articolazioni.

Questo tipo di allenamento si svolge attraverso esercitazione a corpo libero e/o con semplici attrezzi, come la fitball, TRX, kettlebell, fluidball, aquabag, etc. (quest'ultimi sono attrezzi che contengono acqua all'interno per rendere l'esercizio ancora più stabile).

Più l'esercizio è instabile più i muscoli profondi devono creare stabilizzazione. E' da questo principio cardine dell'allenamento funzionale, rappresentato dalla stabilizzazione, che nasce un termine molto utilizzato in questa disciplina: "core training".

Esso si riferisce al rinforzo dei muscoli profondi del tronco e del bacino, al fine di ottimizzare qualsiasi gesto che richieda stabilità.

Il core è il centro, ed è proprio dal centro del nostro corpo che parte il movimento. Avere un core stabile e forte migliora di gran lunga la qualità dei movimenti, contribuisce a migliorare la postura e previene i dolori di origine vertebrale in quanto la sua funzione di corsetto muscolare alleggerisce il carico pressorio a livello dei dischi vertebrali, aumentandone quindi la loro protezione durante l'esecuzione dei vari movimenti.

Per informazioni e/o adesioni contattare la Segreteria al 0763 301592

VISITA IL SITO www.abbadiamedica.it

Strada dell'Arcone 13Q - 05018 ORVIETO (TR)

Tel +39 0763 301592 - Fax +39 0763 214433

Cell 328 5885966 - E-mail: abbadiamedica@alice.it



CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



La **Clinica Arcone** oggi è ancora più competitiva. Il nostro team, già accellente, si arricchisce di ottimi professionisti per garantire la qualità delle prestazioni ormai consolidate nel tempo.

DENTI DEL GIUDIZIO: quando estrarli?

Tra i 18 e 25 anni compaiono nella nostra bocca i così detti terzi molari o denti del giudizio, assenti nella bocca del neonato e così chiamati perché sono gli ultimi a maturare quando la persona raggiunge "l'età del giudizio", un periodo della vita in cui tutti gli elementi dentali si collocano in una postazione precisa. Nei tempi moderni un elevato numero di pazienti va incontro a diversi problemi causati dai terzi molari probabilmente per cause legate allo sviluppo genetico del genere umano: nel pleistocene la masticazione richiedeva molti più sforzi per masticare alimenti crudi e ostici, ma da allora molte cose sono cambiate nella dieta del genere umano e gli studi dimostrano che mascella e mandibola si sono chiaramente ridotte nel tempo, lasciando così meno spazio a questi ulteriori molari. Questa assenza di spazio può portare allo sviluppo di patologie come l'inclusione del dente del giudizio ossia che non compaia in arcata assumendo spesso una posizione orizzontale sotto la gengiva e rendendo talvolta necessaria l'estrazione. L'inclusione del dente non è di per sé un problema, lo diventa se si crea una continuità con l'ambiente orale, poiché, a questo punto, i batteri hanno una strada per colonizzare il dente sepolto determinando facilmente ascessi ripetuti che possono essere curati con antibiotici nella fase acuta, ma che per essere eliminati completamente costringono all'estrazione. Un'altra importante causa di estrazione sono le patologie nel dente che precede il terzo molare. Alcuni denti del giudizio, infatti, riescono a favorire processi cariosi, parodontali o riassorbimenti radicolari in virtù di un loro mal posizionamento.

L'estrazione può essere indicata anche per lesioni cariose importanti. Tali denti sono difficili da pulire e per questo sono più facilmente soggetti a carie. Anche il fatto che la loro eruzione sia spesso lenta, con lembi di gengiva mobile che li ricoprono parzialmente, favorisce l'annidamento di batteri cariogeni in zone non detergibili. Quando il dente del giudizio si caria è spesso difficile da curare correttamente e perciò talvolta viene eliminato. Altre cause di estrazione possono essere: un'interferenza con un trattamento di ortodonzia o lesioni mucose causate dalla posizione inclinata verso la guancia soprattutto dei denti del giudizio superiori. L'estrazione dei denti del giudizio è generalmente un semplice intervento di routine e non ha particolari controindicazioni anche se nella rimozione degli inferiori le possibili complicanze sono un po' più frequenti. Inoltre, quando i denti sono completamente estrusi sono più semplici da eliminare rispetto agli inclusi; i denti immaturi sono più semplici da estrarre rispetto a denti completamente formati; l'età del paziente influisce: all'aumentare dell'età aumenta la difficoltà. Fortunatamente le attuali procedure diagnostiche consentono di limitare al minimo i rischi connessi a questo intervento. Dopo l'estrazione possono verificarsi gonfiore e leggero malessere che fanno parte del processo di guarigione. E' possibile inoltre, avvertire sensazioni di intorpidimento e formicolio, che normalmente, scompaiono dopo un periodo di tempo. Il dolore che ne consegue è di solito ben controllato dalla terapia medica post-operatoria fornita dal dentista. Non è sempre necessario estrarre i denti del giudizio, si consiglia, quindi, un controllo dal proprio dentista di fiducia che con una visita approfondita ed esami diagnostici mirati potrà capire quale sia realmente lo stato di salute dei nostri terzi molari ed eventuali interventi da eseguire.



Il dolore che ne consegue è di solito ben controllato dalla terapia medica post-operatoria fornita dal dentista. Non è sempre necessario estrarre i denti del giudizio, si consiglia, quindi, un controllo dal proprio dentista di fiducia che con una visita approfondita ed esami diagnostici mirati potrà capire quale sia realmente lo stato di salute dei nostri terzi molari ed eventuali interventi da eseguire.

Strada dell'Arcone, 13 - Orvieto (TR)
Tel. 0763/302429 - 392/2926508
studioarcone@gmail.com

AMPIO PARCHEGGIO

NOVITÀ

APERTO dal LUNEDÌ al SABATO dalle 9:00 alle 19:30
ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

Finanziamenti a tasso 0

Prof. Sergio Corbi
Medico Chirurgo Odontoiatra
Specialista in chirurgia Maxillofaciale
Già Direttore del reparto di Odontoiatria
e Implantologia Azienda Ospedaliera
San Camillo di Roma



Dr. Marco Gradi
Specialista in Implantologia
e Protesi



Dr. Alex Adramante
Conservativa
Endodonzia - Protesi -
Pedodonzia
Odontoiatria
Legale e Forense



Dr. William Adramante
Odontoiatria Generale
Protesi - Gnatologia
per disturbi dell'ATM
- Estetica Additiva



Dr. Laura Rosignoli
Spec. in
Ortognatodonzia
Ortognatodonzia Estetica
-invisalign



Dr. Noemi Bilotta
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



DORSALGIA E DOLORE SCAPOLARE

Avete mai sofferto di un dolore nella parte posteriore della schiena proprio all'altezza delle scapole? Probabilmente si tratta di una dorsalgia.

La dorsalgia si caratterizza con un dolore nel tratto centrale della schiena, tra le scapole, ed è uno dei problemi più ostici in quanto quasi sempre la causa è lontana dal punto in cui il dolore si manifesta. Una condizione lavorativa che costringe per un tempo prolungato ad assumere una posizione in avanti; al computer per esempio... è indubbio che possa sollecitare fortemente la muscolatura della colonna dorsale. Tuttavia molto spesso questo problema si presenta particolarmente resistente alle cure riabilitative, come ad esempio massaggi localizzati. L'inefficacia della terapia è causata dal fatto che a volte il dolore dorsale è legato alla sofferenza di altre strutture.

ALCUNI ESEMPI:

• **un disturbo cervicale:** a causa dell'irritazione di nervi e muscoli, il punto

più avvertito risulta essere quello dorsale;

• **ad una contrattura del diaframma;** importante muscolo respiratorio che



tende a bloccarsi nei momenti di stress o sovraccarico fisico;

• **a problematiche legate**

allo stomaco; come esofagite da reflusso o ernia laterale...

COSA FARE

La prima cosa da fare in caso di dorsalgia è di rivolgersi ad uno specialista per un'accurata valutazione posturale e metabolica per



capire se ci troviamo di fronte ad un problema localizzato o ad un dolore riflesso. Successivamente si studierà un programma idoneo alle proprie esi-

genze. Fondamentale ripristinare una buona mobilità del muscolo diaframma e della gabbia toracica; troppo spesso quel tratto è rigido come fosse una corazza ed il nostro respiro bloccato in inspirazione, come per trattenere. Utile impostare un lavoro sull'apertura delle spalle e

ridare il giusto movimento alle scapole con esercizi mirati.

Un semplice esercizio da fare a casa:

Sdraiarsi a terra su di un tappetino, gambe piegate con i piedi poggiati, mettere due palline da tennis tra le scapole e la colonna vertebrale e lasciare che la pressione delle palline faccia un leggero massaggio dorsale, porre attenzione alla respirazione; lenta e priva di apnea.



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

- Operatore Shiatsu Practer Metodo Palombini, Sistema Namikoshi
- Mèzièrista
- Insegnante A.I.M.I. Associazione Massaggio Infantile
- Conduttrice di classi di Bioenergetica S.I.A.B.
- Counselor a meditazione corporea S.I.A.B. Società italiana analisi bioenergetica

Si riceve per appuntamento presso gli studi di Orvieto (TR) Castiglione in Teverina (VT)



CENTRO PER IL BENESSERE PSICO CORPOREO
Rieducazione Posturale Metodo Mézières · Back School
Classi di esercizi di Bioenergetica
Yoga VinyAsana · Shiatsu Namikoshi · Counseling
VIA DEL POPOLO 4b · ORVIETO