

**APERTURA
ISCRIZIONI**

**CORSI DI
INGLESE**



Offriamo da oltre 15 anni corsi di lingua inglese rivolti a studenti di ogni età e per ogni esigenza.
Contattaci per il corso più adatto a te!

**INIZIO CORSI
LUNEDI 26
SETTEMBRE**

BAMBINI E RAGAZZI

ADULTI E UNIVERSITARI

AZIENDE E PROFESSIONISTI

CERTIFICAZIONI LINGUISTICHE

Contattaci:
Via dei Gualtieri 3 - Orvieto - 0763.341188

Per maggiori informazioni:
www.ludusorvieto.com info@ludusorvieto.com

STA A VOI
VENDERLA,
STA A LORO
COMPRARLA.
STA A
STUDIO RB
VALUTARLA

TU VALI,
LA TUA AZIENDA VALE.



STUDIO RB
RISORSE & BUSINESS
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI
E GIURIDICHE

di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po, 17/a Sferracavallo ORVIETO · Corso del Popolo 47 int. 16b TERNI
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

www.studiorborvieto.it



*In Umbria dal 1880
con la Passione per Orvieto
nel cuore*

*Se vuoi degustare la tipicità dei Nostri prodotti
vieni a trovarci presso il Punto Vendita
Loc. Ponte Giulio 3
- dal Lunedì al Giovedì
dalle 8:30 alle 12:00 e dalla 13:00 alle 17:00.
- Venerdì dalle 8:00 alle 13:00*

CANTINA BIGI
Località Ponte Giulio, 3 Orvieto TR
Tel. 0763/315888 - bigi@giv.it

Alcuni dei nostri ultimi lavori



MA NOI ABBIAMO I RAZZI!

CHIAMA  **0763.39 30 24**

IL VICINO
PUBBLICITARIA

IMPIANTI PUBBLICITARI

...per ogni esigenza comunicativa. Nascono per dare ai nostri clienti il massimo della visibilità su tutto il territorio di Orvieto, e sono posizionati su strade principali e punti strategici di passaggio. Disponiamo di circuiti di cartelli formato 100x140 cm. che coprono le zone interne ed esterne di Orvieto e sono tutti posizionati in punti strategici di maggior passaggio (vicino a scuole, sedi di lavoro, strade di raccordo, ambienti ricreativi e di ristorazione, impianti sportivi, ospedale, studi medici, ecc...).

I nostri "grandi impianti" comprendono cartelli monofacciali o bifacciali formato 6x3, 4x3, 4x2, 3x2 e 2x1 mt., di cui alcuni dotati di illuminazione, interna ed esterna. Tutti sono dislocati in maniera mirata e omogenea sul territorio.



Ideazione e realizzazione di campagne pubblicitarie incisive ed efficaci grazie alla professionalità e all'esperienza dei nostri responsabili marketing.

VELE PUBBLICITARIE

Se cerchi pubblicità in movimento ti proponiamo le vele pubblicitarie: mezzi nuovi, eleganti, gestiti direttamente da noi su strada con tutta la cura e la professionalità del nostro personale specializzato. Le nostre vele, 6x3 mt., offrono la possibilità di comunicare non solo sul territorio di Orvieto ma anche nelle regioni limitrofe come Toscana e Lazio! Naturalmente, anche in tutta la nostra regione: l'Umbria. Il formato mt. 6x3 dà la possibilità di comunicare "in grande", ma non dimentichiamoci l'ultimo arrivato: il "Messaggino del vicino"! Una vela di piccolo formato che, grazie alle sue dimensioni e versatilità, offre un servizio "snello e simpatico" per chi vuole comunicare raggiungendo più facilmente tutti gli angoli, anche i meno accessibili, del territorio di Orvieto.

I nostri impianti sono pensati per soddisfare ogni necessità comunicativa e dare al cliente il massimo della visibilità sul territorio.

dal baratto alle criptovalute



Per quanto possa sembrare strano, la moneta ha in realtà un'origine piuttosto recente se confrontata con la storia dell'umanità (a cui è indissolubilmente legata). Prima dell'introduzione di un sistema di pagamento in denaro, infatti, ogni transazione avveniva tramite il baratto, ossia lo scambio di beni tra due o più soggetti. Una modalità che, però, poteva essere utilizzata soltanto se venivano rispettate alcune condizioni precise. La necessità contemporanea di beni da parte di due o più individui e la capacità di equiparare il valore di beni differenti, ad esempio, erano condizioni essenziali affinché avvenisse il baratto. E questo ben spiega il perché questo sistema risultò inadeguato per società più evolute. Fu così che si cercò di introdurre i metalli preziosi all'interno delle transazioni. Lingotti, sbarre e polvere in oro cominciarono così ad essere utilizzati come fossero moneta di scambio, almeno fino a quando l'esigenza di avere un oggetto da utilizzare per i pagamenti non divenne essenziale. Già nel VII secolo a.C., a quanto pare, alcune città greche cominciarono ad utilizzare monete in elettro, una lega naturale di oro e argento. Ma l'introduzione della moneta viene storicamente attribuita a Creso, Re di Lidia, che nel VI secolo a.C. introdusse la prima monetazione bimetallica. L'idea del sovrano, infatti, fu quella di battere monete in oro e in argento, così da evitare l'incertezza della composizione di una lega. Questo fu un passaggio assolutamente importante nella storia

della moneta. A questo punto, infatti, il baratto era diventato un sistema più che superato. E la moneta cominciava già a dimostrarsi una scelta versatile e polifunzionale: come mezzo di pagamento, come unità di conto e come riserva di valore. Proprio per questo, il sistema della monetazione metallica continuò ad essere utilizzato fino al Medioevo, quando cominciarono a presentarsi i primi problemi con l'estrazione di metalli preziosi e la coniazione di monete. E lì ci fu l'ennesima svolta. Nel corso del Medioevo l'estrazione dei metalli preziosi cominciò a creare non pochi problemi al sistema di monetazione. La difficoltà di estrazione e soprattutto i costi elevati costrinsero le società medievali a cercare una soluzione alternativa. A partire dal XVI secolo si cominciarono ad introdurre le prime monete cartacee, denominate "note di banco". Più che di banconote vere e proprie, infatti, si trattava di documenti che permettessero di ritirare la corrispondente quantità di oro a chiunque li presentasse in banca. Questo significa che il valore nominale della nota era pari al valore intrinseco del metallo depositato. Nel corso dei secoli, gli istituti creditizi cominciarono a stampare sempre più note, senza che queste fossero coperte da depositi d'oro. E questo trasformò il metallo prezioso nella riserva della banca piuttosto che nel controvalore della banconota. Così, per rispondere a questa situazione, nel XVIII secolo nacque il Siste-

ma Aureo. Alcuni Paesi impedirono di stampare nuova moneta nel caso in cui questa non fosse adeguatamente coperta da una riserva aurea. Come potete immaginare, il sistema entrò in crisi alla prima difficoltà, e la Prima Guerra Mondiale non si dimostrò certo una situazione facile da fronteggiare per nessuno. Nel 1944, infatti, le grandi potenze si riunirono a Bretton Woods per adeguare il sistema monetario alle esigenze del momento.

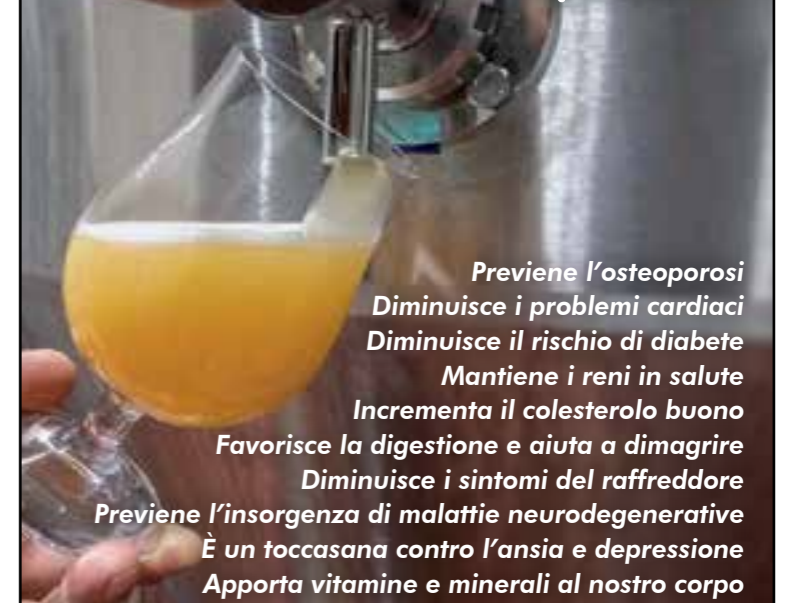
Fu in questa occasione che si decise di abbandonare l'oro per le riserve bancarie e di sostituirlo con il dollaro. Si passò così dal sistema Gold Standard a quello Gold Exchange Standard: il valore nominale del dollaro era così legato a quello dell'oro, ma quello delle altre valute era legato quasi esclusivamente a quello del dollaro statunitense. Banconote e monete, quindi, venivano utilizzate per le tradizionali transazioni, facendo riferimento al valore della moneta americana. Ma, come ben immaginate, anche questo sistema ha dato i suoi problemi. E ancora una volta si è ricorsi alla smaterializzazione per risolverli.

Nel primo decennio degli anni Duemila si è assistita ad una vera e propria rivoluzione della storia della moneta. Nel 2009, infatti, è stata introdotta la criptovaluta, ossia una moneta digitale emessa non da banche fisiche bensì da computer di privati. Materialmente non esistono, ma possono essere utilizzate per concludere transazioni quasi come se lo fossero. Per capire di cosa si tratta nello specifico, vi presentiamo qui la definizione che offre la normativa italiana, secondo cui la criptovaluta è una "rappresentazione di valore digitale che non è emessa



o garantita da una banca centrale o da un ente pubblico, non è necessariamente legata a una valuta legalmente istituita, non possiede lo status giuridico di valuta o moneta, ma è accettata da persone fisiche e giuridiche come mezzo di scambio e può essere trasferita, memorizzata e scambiata elettronicamente". Al momento esistono oltre 5000 criptovalute, di cui le più note sono: Bitcoin, Dogecoin, IOTA, Litecoin, Monero, Ripple, Waves e via dicendo. Insomma, monete digitali da utilizzare al pari delle banconote tradizionali, o quasi. Una funzionalità che invece manca totalmente nei cosiddetti NFT - Non Fungible Token -, ossia token non fungibili, che corrispondono quindi ad una sorta di certificato di proprietà di un oggetto digitale. Ma come sono collegati alle criptovalute? La risposta è semplice: la blockchain rende effettiva la certificazione di questi oggetti, che siano essi opere d'arte, tweet o chissà cos'altro. Ma è chiaro che non hanno nulla a che fare con la monetazione, perché sono appunto non fungibili, ossia non sostituibili con un bene di pari valore.

BIRRA: i benefici per la salute che non ti aspetti.



Previene l'osteoporosi
Diminuisce i problemi cardiaci
Diminuisce il rischio di diabete
Mantiene i reni in salute
Incrementa il colesterolo buono
Favorisce la digestione e aiuta a dimagrire
Diminuisce i sintomi del raffreddore
Previene l'insorgenza di malattie neurodegenerative
È un toccasana contro l'ansia e depressione
Apporta vitamine e minerali al nostro corpo

Non si dovrebbero mai bere più di 2 o 3 bicchieri da 250 ml di birra al giorno, per non superare le dosi di alcol che il nostro organismo può tollerare. Chi ha l'occasione di bere una buona birra artigianale ogni tanto - sempre senza esagerare con le bevande alcoliche - potrà risultare stupito dal fatto che questa bevanda possa racchiudere dei benefici per la salute, sempre tendendo presenti i danni che gli alcolici possono provocare quando vengono assunti in eccesso.



BirrAlfina

Per info:

www.birralfina.net - info@birralfina.net

Instagram: @_birralfina Facebook: BirrAlfina

Ashlii Alexarato
LABORATORIO
GUSTATA GUSTATA

PROMO BIONIKE / CREME VISO



2+1

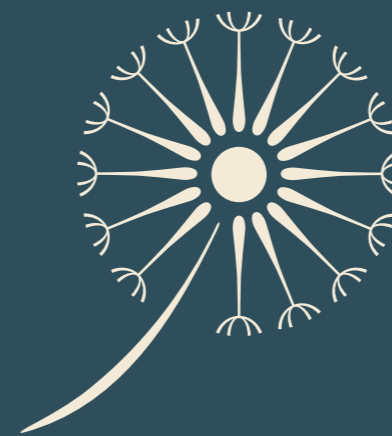
SCEGLI 3 PRODOTTI
IL MENO CARO È GRATIS



Per prenotazioni, richieste di disponibilità, informazioni su medicinali, costi e promozioni

NUOVI NUMERI WHATSAPP Farmacia **3343639244** • Parafarmacia **3665437130** • Beauty Concept **3291456221**

Via Monte Nibbio, 16 Orvieto (TR) - Tel. 0763 301949
Via Angelo Costanzi 59/b - cc Porta d'Orvieto - Tel. 0763 316183



DR **SALVO CILAURO**
ODONTOIATRA

- Odontoiatria generale: conservativa ed endodonzia
- Parodontologia non chirurgica
- Chirurgia orale e implantologia minimamente invasive
- Protesi dentaria, fissa, mobile e su impianti
- Igiene e prevenzione delle malattie della bocca
- Odontoiatria per bambini
- Ortodonzia
- Gnatologia, cura dell'articolazione della bocca
- Odontoiatria funzionale e Riabilitazione Neuro Occlusale (RNO)
- Odontoiatria naturale, integrata
- Radiologia digitale Cone Beam 3D e ortopantomografia
- Sedazione cosciente con protossido d'azoto
- Ozonoterapia
- Laserterapia

ORVIETO

Via dei Mandarinini, 17
Ciconia

(Si accede da p.zza del Fanello, sul retro del complesso della farmacia)

VITERBO

Via Palmanova, 5
0761 345381

Tel. 347 1876305

**ODONTOIATRIA
FUNZIONALE
MINIMAMENTE
INVASIVA
E NATURALE
PER ADULTI
E PER BAMBINI**

**RISO VENERE
CON VERDURE
E MELONE**



Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Abbadia Medica
P.zza del Fanello 22/23,
Ciconia

Ambulatorio Medico
Via Roma Nuova 2,
Castel Giorgio

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

So che aspettavate una nuovissima ricetta super fresca adatta anche a questo periodo, ed ecco qua, un piatto unico sfizioso, ottimo per una gita fuori porta o in montagna.

Un Riso venere fresco pronto ad essere gustato come volete.

Ingredienti:

400 gr di Riso venere
150 gr di Piselli freschi o surgelati
100 gr di Mais precotto
1-2 Zucchine
1 fetta di Melone
1/2 Limone succo e buccia grattugiata
Olio evo
Sale



IL PROCEDIMENTO

Lessate il riso in acqua salata e nel frattempo cuocete le zucchine tagliate piccole piccole in padella per 15 minuti.

Lessate i piselli in un pentolino e fateli cuocere per circa 7/8 minuti (potete cuocere insieme zucchine e piselli).

Scolate il riso venere, versatelo poi all'interno della ciotola e mescolatelo insieme al mais, zucchine e piselli, una spruzzata di limone e condite con olio.

Se vi piace potete prendere, come ho fatto io, una fetta di melone, tagliarla a dadini piccoli, distribuirli sul riso e dare un'ultima mescolata.

Coprite il riso e ponete in frigorifero prima di servire almeno per 2 ore.

BUON APPETITO!



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



Come rientrare al meglio dalle vacanze.

Diciamo la verità, il rientro dalle vacanze è peggio del cambio di stagione e peggio persino del lunedì. La fine di agosto rappresenta per molti la fine delle vacanze e il ritorno al lavoro. Il benefici di un periodo di vacanza sono, solitamente, notevoli.

Tuttavia, come recentemente confermato dall'American Psychological Association (2018), gli effetti positivi delle ferie sono decisamente fugaci. Circa 2 persone su 3 affermano che, rientrando al lavoro, i benefici scompaiono immediatamente (24%) o dopo pochi giorni (40%). Quasi la metà degli intervistati ha dichiarato di dover affrontare, rientrando dalle vacanze, non solo il carico di lavoro accumulatosi, ma anche i problemi che si sono verificati nel frattempo. I sintomi sperimentati al rientro dalle vacanze possono comprendere: sensazione di spossatezza e affaticamento, difficoltà di concentrazione, mal di testa, dolori muscolari, disturbi della digestione e del sonno, irritabilità, ansia, tensione, sbalzi d'umore, malinconia e tristezza, senso di vuoto.

Basta poco per non sprecare salute, tempo, umore e affrontare al meglio il delicato rientro dalle vacanze.

Per farlo nel modo migliore, ecco alcuni consigli:

- 1. Non diminuire di colpo le ore di sonno.** Non passare dalle 8-9 ore dell'estate alle 5-6 ore autunnali troppo rapidamente, il corpo ha bisogno di tempo per riadattarsi ai nuovi ritmi.
- 2. Riprendi qualsiasi attività, in ufficio o in università, con gradualità.** Concediti brevi e frequenti pause durante la giornata.
- 3. Preferisci cibi sani,** bevi molta acqua e riduci il consumo di caffeina e di alcolici, se in vacanza sono stati più abbondanti del solito.
- 4. Niente tecnologia a letto.** Usare computer, smartphone e televisione in camera da letto posso compromettere la qualità del sonno e alimentare l'ansia.
- 5. Fai movimento.** Chi in vacanza non ha mosso un dito deve ricominciare a muoversi, perché l'attività fisica è essenziale per mantenersi in forma e per contrastare i malesseri da sindrome da rientro come affaticamento, irritabilità, cattivo umore. Se invece in estate ci si è dedicati di più allo sport è bene non perdere la buona abitudine e continuare a muoversi con regolarità, magari sfruttando qualsiasi occasione per farlo come andare in bici o a piedi al lavoro o fare una corsa quotidiana al parco.
- 6. Ascolta il tuo corpo.** Un buon TRATTAMENTO OSTEOPATICO ti aiuterà a riequilibrare mente e corpo, in modo da farti trovare pronto alle sfide che ti aspettano.



I professionisti di FizioLife:



Dott. CROCCOLINO RICCARDO
Fisioterapista, Osteopata
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieres
Preparatore Atletico



Dott. CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieres
Osteopata



Dott.ssa GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Specializzata in:
Ginnastica Posturale
Mezieres e Rieducazione
Pavimento Pelvico



Dott. FRANCESCO CECCARELLI
Biologo
Nutrizionista



CLINICHE ARCONONE

Eccellenza dentale ad Orvieto

COSA FARE DOPO L'ESTRAZIONE DI UN DENTE.

Una domanda ricorrente che viene fatta al dentista è: farà male l'estrazione del dente?

Beh, durante la procedura viene effettuata l'anestesia quindi non si sente nulla, mentre nelle ore successive è necessario seguire pedissequamente le istruzioni che vi vengono fornite dal vostro odontoiatra, così da evitare problematiche legate alla guarigione della ferita.

Qui di seguito elencheremo delle indicazioni principali da eseguire dopo un'estrazione.

1. seguite sempre le indicazioni del dentista che ha effettuato l'intervento e sentitevi liberi di fare tutte le domande che vi vengono in mente, non esistono domande stupide!!
2. antidolorifici e antibiotici vanno assunti sempre su consiglio e prescrizione del dentista, ricordando di segnalare al dentista se prendete già dei farmaci (ad esempio l'aspirina va sospesa).
3. evitare sciacqui vigorosi con il collutorio disinfettante, soprattutto nelle prime 24 ore e non toccate o premete l'area con le dita!
4. non spazzolate in prossimità dell'area per le prime 24/48 ore, e in seguito utilizzare uno spazzolino morbido post chirurgico.
5. evitare dentifrici con microgranuli o troppo forti di gusto per qualche giorno, preferendo invece dentifricio con clorexidina, zinco o aloe.
6. cercate di dormire con la testa un pò sollevata, magari con qualche cuscino in più in modo da lenire le pulsazioni dolorose e il sanguinamento.
7. ultima ma non meno importante, ricordatevi di tenere il ghiaccio per 5/10 minuti a intervalli di 10 minuti.



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

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 - AMPIO PARCHEGGIO

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.

Dr. Marco Gradi
Specialista in
Implantologia
e Protesi



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



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



Dr. Laura Rosignoli
Spec. in
Ortognatodonzia
Ortodonzia
estetica/
Trasparente



Dr. Chiara Gradi
Igenista dentale
Sigillature
Estetica del sorriso



Dr. Noemi Bilotta
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



Francesca Bacchio
Assistente
alla poltrona
odontoiatrica





P.zza del Fanello, 27 · Via dei Mandarini, 5/A - Orvieto (TR)
 Tel. 0763 533089 · 0763 533090 - Cell. 329 0739773
 eolodiagnostica@gmail.com - www.eolodiagnostica.it

AD ORVIETO UN POLO DIAGNOSTICO RADIOLOGICO COMPLETO

Direttore Sanitario
 Dott. Carmine Piuino - Medico Ortopedico

ORARI DI APERTURA:
 Lunedì 09:00 - 20:00
 Martedì 09:00 - 18:00
 Mercoledì 09:00 - 20:00
 Giovedì 09:00 - 18:00
 Venerdì 09:00 - 20:00
 Sabato 09:00 - 15:00

APERTURA PUNTO PRELIEVI

- Analisi del sangue base e specifici
- Pacchetti Check-up

Chiama e prendi
 il tuo appuntamento



I NOSTRI SERVIZI

Risonanza magnetica nucleare aperta
 adatta a soggetti claustrofobici, per esaminare colonna cervicale, dorsale, lombosacrale e tutte le articolazioni

Tac Total Body
Radiografie digitali

Moc
 Consulenza osteoporosi

PACCHETTO DONNA:
 Mammografia digitale con tomosintesi e visita senologica con ecografia

Visite geriatriche con certificato medico-legale

Visite per l'udito

Consulenza osteoporosi

Servizio di terapia del dolore

Consulenze ortopediche

Chirurgia anca, spalla, ginocchio, rachide lombo sacrale

Consulenza reumatologica

Consulenza ginecologica

Visite nutrizionali

Consulenze dermatologiche

Consulenze urologiche e andrologiche

Consulenza medicina estetica

Logopedista

Psicologia cognitiva comportamentale

Psicomotricista

Elettromiografia

Ecografia

Ecocolordoppler

Visite oculistiche

Ozonoterapia

Carbossiterapia

Laser terapia

Terapia sclerosante

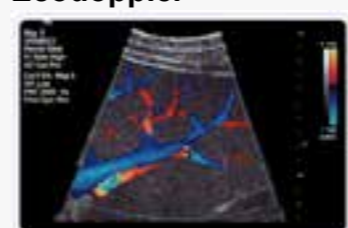
NOVITÀ
 Visite Ortottiche
 Oct e Visite Otorino-laringoiatriche



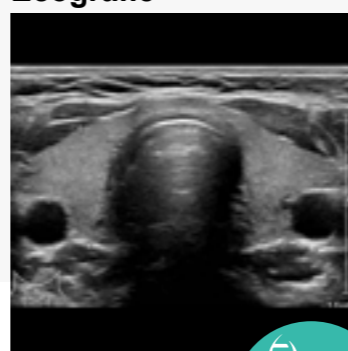
Ecografia 3D prenatale



Ecodoppler



Ecografie



Dott. Giuliano Barbabella IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO — PSICOTERAPEUTA

Salve a tutti i lettori de il Vicino.
 Sono il Dott. Giuliano Barbabella psicologo/psicoterapeuta/psicoanalista, laureato in psicologia clinica e di comunità e specializzato in psicoanalisi applicata alle malattie somatiche.



LO STRESS DA RIENTRO: un qualcosa di così inevitabile?

Ci siamo, cari lettori, si ricomincia! Settembre rappresenta solitamente il mese delle ripartenze: dalla scuola, alle varie attività sportive e non, ad alcuni tipi di lavoro. Innanzitutto vorrei sfatare un luogo comune: la maggior parte delle persone è prigioniera del pregiudizio per cui il riposo ed il relax ricaricano le batterie mentali.

In realtà non è del tutto vero! Sarebbe del resto così semplice per voi cancellare o negare tutti quei problemi che ci lasciamo temporaneamente alle spalle? Una settimana di stacco o due settimane o un mese che sia, può davvero avere l'effetto di una bacchetta magica che ha la proprietà di annullare ogni qualsiasi tipo di angoscia? Charamente no!

Questo naturalmente non vuol dire che l'andare in ferie o il prendersi un po' di riposo non serve a niente. La vacanza, però, deve rappresentare coscientemente una parentesi di pausa rispetto alla lucida ammissione che ci sono vissuti, eventi che poi comunque dobbiamo affrontare, non certo una fuga! Deve rappresentare altresì un piacere, non una necessità per scappare dalla propria realtà, cosa che non fa altro che acuire le varie sensazioni negative al rientro. Per recuperare realisticamente energie occorre imparare ad accettare in primis gli affari irrisolti per poi avere il coraggio di ricominciare al ritorno.

Sì, proprio così, il coraggio di ricominciare! Averlo vuol dire riconoscere che nella vita ci sono le marce in avanti, il folle e le marce indietro ed usarlo significa mettere quel gocciolo d'olio che serve a non far arrugginire tutto ciò che fa girare quei meccanismi esperienziali, emozionali o meno che fanno a loro volta in modo che la nostra esistenza non arrivi mai ad essere statica.

Pensiamo alle vacanze come al folle che poi ci ridovrà permettere di reinserire un qualche tipo di marcia, avanti o indietro. Anche perché, a mio parere, vanno bene ovviamente i passi in avanti, ma altrettanto bene vanno anche quelli che sembrano all'indietro, che, paradossalmente, possono essere anch'essi passi in avanti, dipende da dove li guardi. Pensate a ciò che accade su un ring in un incontro di boxe. Per caso, avete mai visto un pugile che attacca in tutte le riprese? Ogni tanto deve arretrare, fare qualche passo necessariamente indietro per stancare l'avversario o per preparare meglio il colpo da assestargli. E nella vita di ogni giorno è così!

Non è un passo avanti fermarsi o arretrare ricordandosi di non essere una Wonder-woman o un Superman, ma una persona con luci ed ombre, punti di forza e fragilità? E' un passo indietro darsi uno stop ammettendosi che ci sono delle cose che non vanno e che si ha bisogno di aiuto? Siamo tutti fatti di carne ed ossa, non robots!

Quindi, ricominciamo ogni volta i nostri viaggi da dove finora ci hanno portato i nostri passi, avanti o indietro che siano stati. Ripartiremo sempre e comunque. Ed ecco che l'iniziare nuovamente un qualcosa ci farà meno timore, con il periodo di riposo che, invece di farcelo risultare più difficile, ci aiuterà a motivarci. Buon inizio a tutti!

Per appuntamento: 339 2189490

Studio in Orvieto: Piazza Marconi, 1

Studio in Perugia: Via del Bovaro, 19

Studio FISIOMED in Ciconia: Via degli Aceri, 58/60

LA SPINA CALCANEARE

Si parla di Spina Calcaneare quando si sviluppa uno sperone osseo sulla zona del calcagno; tale situazione non è sempre segno di una patologia, dal momento che ci sono persone che presentano questa calcificazione senza nessun sintomo o limitazione. Nella maggior parte dei casi si presenta sotto al calcagno, ovvero nel punto di inserzione della fascia plantare, oppure nella parte posteriore del calcagno, a livello dell'inserzione del tendine d'Achille. Tra i principali fattori di rischio ci sono: l'utilizzo di calzature non adatte, la pratica di sport o lavori che sollecitano eccessivamente la zona e le patologie che comportano un'alterazione della fisiologica biomeccanica del piede. Il sintomo principale è il dolore, che si accentua durante la deambulazione, e può diventare così intenso da limitarla in modo importante. La diagnosi avviene in seguito ad una visita specialistica, che può essere affiancata da una radiografia del piede. Il trattamento è principalmente conservativo e grazie alla fisioterapia si possono ottenere buoni risultati. Il trattamento fisioterapico consiste in terapia strumentale, terapia manuale ed esercizi terapeutici specifici per recuperare la piena funzionalità.



L'OSTEOPATIA PER LA GESTIONE DELL'ERNIA DEL DISCO

L'ernia del disco, più frequente a livello del rachide cervicale e lombare, può determinare sintomatologia dolorosa e limitazione funzionale sia a livello locale che degli arti superiori ed inferiori. Con l'Osteopatia è possibile prevenire e curare questa patologia e l'aggravarsi della condizione clinica del paziente. Le tecniche utilizzate durante il trattamento sono diverse e sono scelte dall'Osteopata in base al paziente ed alla sua sintomatologia.

Possono essere utilizzate tecniche dolci di rilasciamento muscolare, tecniche dirette di manipolazione vertebrale e articolare, oppure tecniche specifiche per la mobilità viscerale e craniosacrale. Oltre al lavoro manuale, verrà impostato un piano di ri-educare funzionale tramite degli esercizi terapeutici specifici, alcuni dei quali verranno insegnati al paziente, in modo che possa ripeterli a casa. Lo scopo sarà quello di trattare sia il sintomo che la causa, evitando così le recidive. Il trattamento fasciale è quindi un rimedio efficace per la risoluzione della pubalgia, nonché per un ritorno ottimale all'attività sportiva.



FISIOMED, al servizio della tua salute!

FISIOMED
 FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA
 MEDICINA SPECIALISTICA



DOTT. MATTEO COCHI
 Osteopata D.O.
 Dottore in Fisioterapia
 Specializzato in Rieducazione Posturale Globale (R.P.G.) e trattamento della scoliosi, trattamento fasciale, rieducazione vestibolare ed Idrokinesiterapia.
 Cell. 3922485551



DOTT. MATTEO FUSO
 Dottore in Fisioterapia
 Specializzato in Rieducazione Posturale Globale (R.P.G.) e trattamento della scoliosi, trattamento fasciale, rieducazione vestibolare ed Idrokinesiterapia.
 Cell. 3279032936

Si riceve su appuntamento presso:
FISIOMED srl - Ciconia, Via Degli Aceri n. 58/60