

La Back School è la soluzione per alleviare le patologie della schiena.



Grazie alla Back School è possibile: acquisire tutte le informazioni utili per imparare ad usare bene la propria colonna vertebrale ed evitare di azionare il meccanismo che produce il dolore, conoscere gli esercizi utili per prevenire e combattere il dolore, apprendere le tecniche di rilassamento per raggiungere l'autogestione della propria ansia e delle proprie tensioni.

Le algie vertebrali possono essere ridotte, perché le cause che provocano la maggior parte dei dolori possono essere controllate con una adeguata azione educativa e preventiva.

è possibile prevenire le algie usando correttamente la colonna vertebrale.

Quando insorge il dolore è possibile ridurlo riequilibrando le strutture del rachide con gli esercizi specifici di compenso.



Tali esercizi devono essere attentamente programmati in base alle esigenze del singolo individuo.

Il programma di lavoro personalizzato comprende: esercizi utili per automatizzare una corretta postura, esercizi per stabilizzare e proteggere la colonna vertebrale durante gli sforzi, esercizi per decomprimere i dischi intervertebrali, esercizi di compenso per riequilibrare la colonna vertebrale quando l'attività lavorativa o sportiva costringe a posizioni o movimenti che alterano le curve fisiologiche e esercizi di mobilizzazione e di allungamento muscolare.

Il programma articolato viene adattato in funzione delle esigenze del soggetto:

- per chi abita vicino alla sede della Back School, viene suddiviso **16 lezioni in piccoli gruppi (max 2 – 3 persone)** ;

- per chi abita lontano, viene svolto in **un'unica seduta** di 2 ore.

Al termine, viene consegnato una scheda chinesioterapia (una tabella di allenamento) per il mantenimento dei risultati conseguiti e soprattutto per e diventare autonomi nella gestione della propria colonna vertebrale.