

# SINDROME CERVICALE

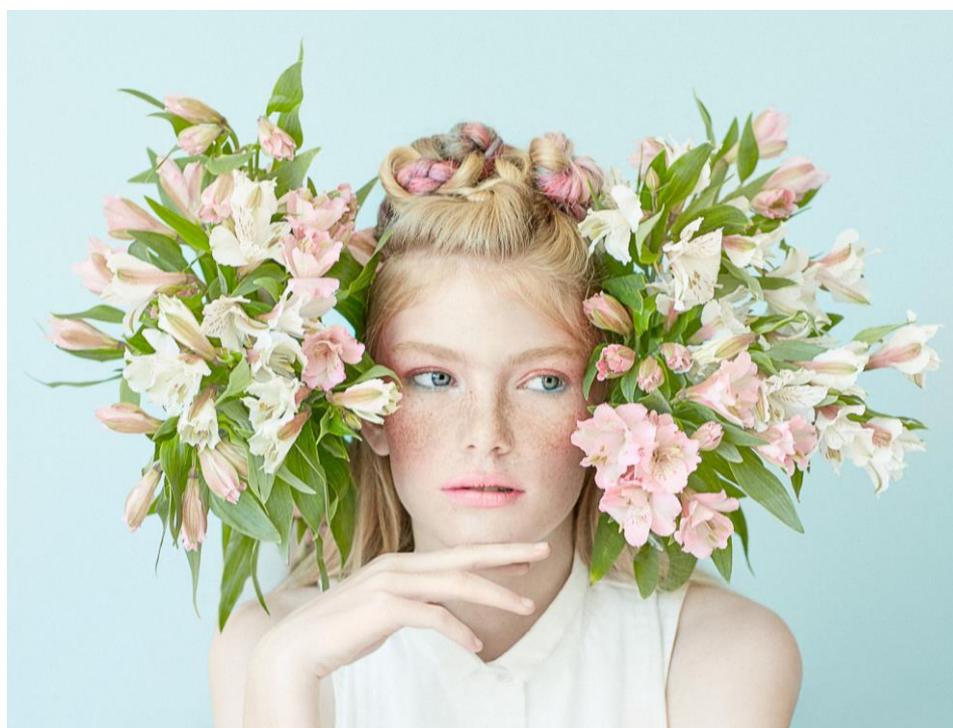
## COMPLESSA

Dott. Paolo Bortolotto\*

con la collaborazione del Dott. Michele Sarto\*

<http://www.mthpadova.com/>

### UNA DISFUNZIONE INVALIDANTE...RECUPERABILE!



### UNA GUIDA PRATICA PER LA GUARIGIONE

## INDICE DEI CONTENUTI

Perché questo nome?.....	3
quali i sintomi più frequenti? .....	3
Quali sono le possibili cause? .....	4
In sintesi.....	6
La Sindrome Cervicale è una malattia con più sintomi, conseguenti ad alterazioni del sistema nervoso, equilibrio ormonale (anche subclinico) e metabolico.....	6
I vari sintomi presenti sono principalmente conseguenti a:.....	6
“Stress Cronico e/o Infiammazione Sistemica Cronica di basso grado” .....	6
Diagnosi nel nostro Studio.....	7
<b>CASO CLINICO REALE</b> .....	9
In sintesi.....	11
La diagnosi è un momento fondamentale, anche se poi il lavoro di recupero, svolto insieme, sarà altrettanto importante per risolvere il problema. Ci affidiamo alle risorse umane (conoscenza, sensibilità, empatia) e, contemporaneamente, alla più aggiornata tecnologia.....	11
Se ti riconosci in alcuni dei sintomi sopra descritti, questi suggerimenti ti saranno preziosi. ....	11
<b>Dieta Anti-infiammatoria Base</b> .....	12
Colazione (7.00 - 8.00).....	13
Merenda (10.00 - 10.30).....	13
Pranzo (12.30 - 13.00) .....	13
Merenda (15.00 - 16.00).....	13
Cena (19.00 - 20.00) .....	13
Acqua naturale giornaliera .....	14
<b>Esercizi respiratori</b> .....	15
<b>ESERCIZI RESPIRATORI</b> .....	16
<b>PER GESTIRE LA TENSIONE MUSCOLARE E STRESS</b> .....	16
<b>Esercizi fisici</b> .....	18
<b>ROUTINE 1</b> .....	18
<b>ROUTINE 2</b> .....	19
<b>Terapia nel nostro Studio</b> .....	20
Interventi specifici (personalizzati) nel nostro Studio.....	20
<b>Chi siamo</b> .....	22
<b>VISITE SPECIALISTICHE FISIATRICHE / FISIOTERAPISTA URGENTI</b> .....	22

# PARTE INTRODUTTIVA

## PERCHÉ QUESTO NOME?

La lunga esperienza nel trattamento dei disturbi cervicali, associata alle nuove conoscenze sulla sindrome da stress cronico ed infiammazione sistemica, ci hanno spinto a coniare il nome di **Sindrome Cervicale Complessa**.

*[WHO e ICD (sistema classificativo internazionale) lavorano per inserire una serie di disturbi e sindromi... orfane di diagnosi. Tra queste: "Systemic inflammatory response syndrome (SIRS) of non-infections origin", "Mental, Behavioral and Neurodevelopmental disorders (Chronic stress disorder)", "Adjustment disorder with mixed disturbance of emotion and conduct"...]*

Per "sindrome" si intende un insieme di sintomi che determinano una particolare situazione clinica. Questa sindrome, come altre, deriva dal mal funzionamento di vari apparati.

In questo caso il sintomo principale è il dolore cervicale, attorno al quale ruotano molteplici disturbi, presenti in associazioni diverse e con intensità diverse, a volte addirittura predominanti sul dolore cervicale.

## QUALI I SINTOMI PIÙ FREQUENTI?

- ✓ Cefalea mio-tensiva, talvolta emicrania o cefalea vasomotoria
- ✓ Vertigini o instabilità posturale, acufeni o sensazione di orecchio chiuso
- ✓ Instabilità posturale o vertigini
- ✓ Tachicardia, alterazioni del ritmo, sensazione di mancamento o svenimento (crisi vagale)
- ✓ Disturbi della vista o offuscamento della vista
- ✓ Difficoltà di concentrazione, sensazione di testa piena o confusa
- ✓ Formicolii, brividi o calore, sensazione di compressione toracica
- ✓ Ansia, sensazione di perdere il controllo, di morire... fino all'attacco di panico

La frequenza di questa sindrome (associazione di disturbi) è sicuramente maggiore di quel che potresti pensare, in quanto spesso i medici non indagano

sui disturbi non pertinenti alla propria specialità, o che comunque, apparentemente, non sembrano legati tra loro.

Tuttavia, una volta escluse possibili cause “maggiori” come quelle cardiovascolari, neuro-vascolari, o quelle più comuni come artrosi cervicale, discopatie o ernie cervicali (che danno però disturbi diversi!), è necessario affrontare il problema in modo più organico.

## QUALI SONO LE POSSIBILI CAUSE?

Si tratta di un **insieme di fattori**, spesso anche più d'uno contemporaneamente. Ricordiamo tra i principali:

- ✓ Variazioni **genetiche** e influenze **epigenetiche** in relazione alla storia dello sviluppo perinatale
- ✓ **Stress** reale o percepito
- ✓ **Cause nutrizionali**
- ✓ **Alterazione dei ritmi circadiani** e dello stile di vita
- ✓ **Aging** (invecchiamento)

Le **disfunzioni comportamentali** (stress, nutrizione e stile di vita complessivo) sono particolarmente importanti, sia come cause primarie, che come “espressione” (facilitazione o inibizione) delle cause genetiche ed epigenetiche.

Per stress cronico intendo uno o più stress, anche di origine differente, i cui effetti si sommano:

Psico-emotivo	Fisico	Metabolico
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pressione lavorativa</li> <li>• traumi-incidenti, maltrattamenti fisici o psichici</li> <li>• riduzione dello status socio-economico</li> <li>• ruolo di caregiver (assistenza) di un familiare gravemente malato, ecc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sedentarietà o al contrario sovraccarico sportivo-lavorativo</li> <li>• riduzione o disturbi del sonno</li> <li>• rumore</li> <li>• aumento dell'età, ecc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alimentazione scorretta o in eccesso - difetto rispetto alle necessità metaboliche</li> <li>• farmaci tossici o sindrome da poli-farmaco</li> <li>• inquinamento</li> <li>• malattia cronica, ecc.</li> </ul>

Le conseguenze dello stress cronico **si manifestano con alterazioni a cascata** (ben accertate dalla letteratura scientifica), quali alterazioni funzionali del Sistema Nervoso Autonomo (SNA) e del Sistema Nervoso Centrale (SNC), l'attivazione della Asse HPA (Ipotalamo-Ipofisi-Surrenalico) con alterazioni del **Cortisolo**, e attivazione dell'asse Adrenergico (Norepinefrina, Citochine infiammatorie).

**Ridotta funzionalità del Riflesso Infiammatorio e persistente attivazione della Corteccia Pre-Frontale** sono molto frequenti, oltre a squilibri endocrini e metabolici.

L'effetto di questi stress cronici, se non corretto, nel tempo (4-6 mesi) porta a **Infiammazione Sistemica Cronica**:

Quest'ultima è uno **stato di infiammazione persistente** di basso grado, capace di influire nel tempo sul complessivo stato di salute, fino ad essere causa della maggior parte delle malattie croniche, da quelle cardiovascolari alle neurodegenerative, diabete, tumori e malattie auto-immunitarie.

## IN SINTESI

LA SINDROME CERVICALE È UNA MALATTIA CON PIÙ SINTOMI, CONSEGUENTI AD ALTERAZIONI DEL SISTEMA NERVOSO, SQUILIBRIO ORMONALE (ANCHE SUBCLINICO) E METABOLICO.

I VARI SINTOMI PRESENTI SONO PRINCIPALMENTE CONSEGUENTI A:

“STRESS CRONICO E/O INFIAMMAZIONE SISTEMICA CRONICA DI BASSO GRADO”

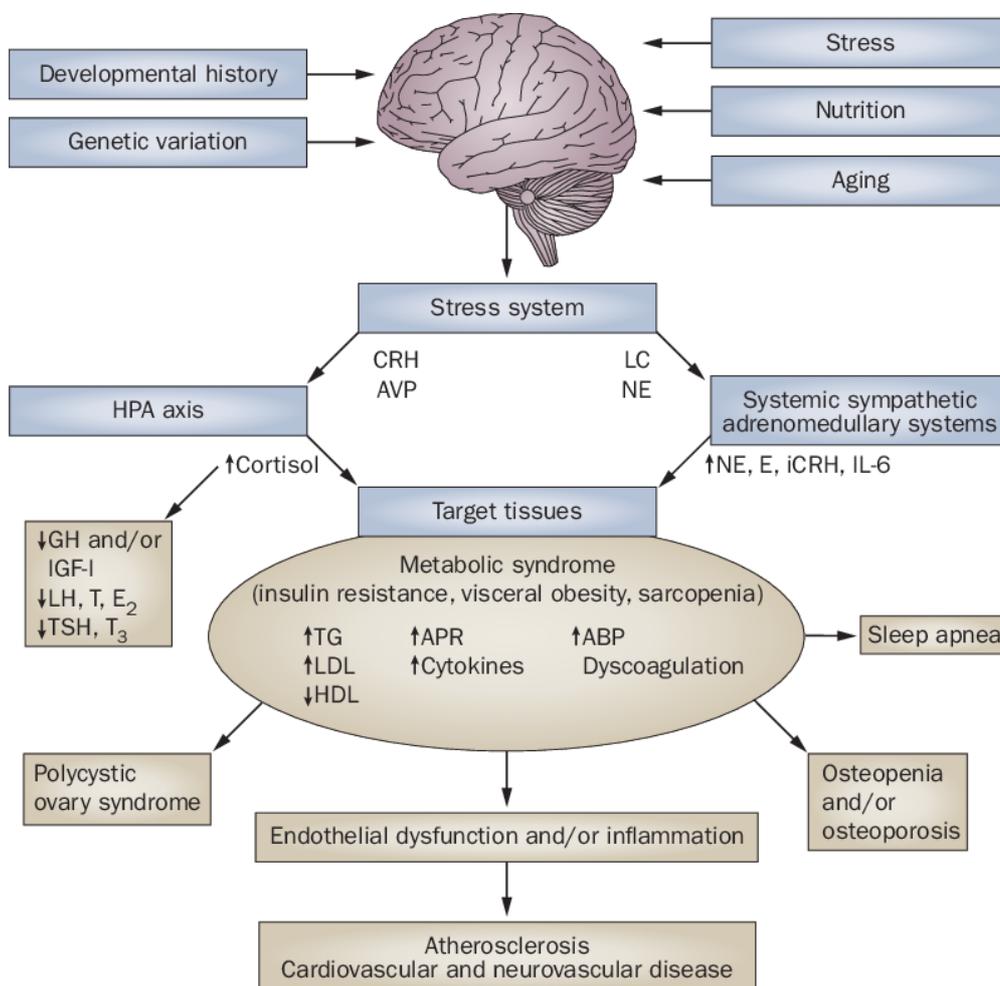


Figura 1 Source: Nature Reviews Endocrinology 2009, George P. Chrousos

# COME INDIVIDUIAMO LE “PERSONALI” CAUSE DI MALATTIA?

## DIAGNOSI NEL NOSTRO STUDIO

<http://www.mthpadova.com/>

Per risolvere un qualsiasi problema, o malattia, prima è necessario conoscere bene le cause che l'hanno determinato. Ti chiederemo informazione sui possibili aspetti causa della malattia, ben sapendo che una relazione terapeuta-paziente orientata alla collaborazione e al coinvolgimento ha la massima possibilità di riuscita:

### ASCOLTIAMO LA TUA STORIA E RACCOGLIAMO LE INFORMAZIONI IMPORTANTI

- ✓ **Storia clinica**, malattie pregresse, interventi chirurgici, farmaci in uso, disturbi di carattere generale anche apparentemente non connessi con il disturbo principale
- ✓ **Raccolta dei dati comportamentali**, come ritmo sonno-veglia e qualità del sonno, attività fisica o sportiva, sintomatologia da distress e caratteristiche somatico-comportamentali, intervista abitudini nutrizionali, farmaci e integratori in uso
- ✓ **Raccolta dati antropometrici** come altezza, peso, modifiche del peso...
- ✓ **Esame obiettivo** Medico fisiatrico ed **esame posturale** eseguito in team con il Fisioterapista

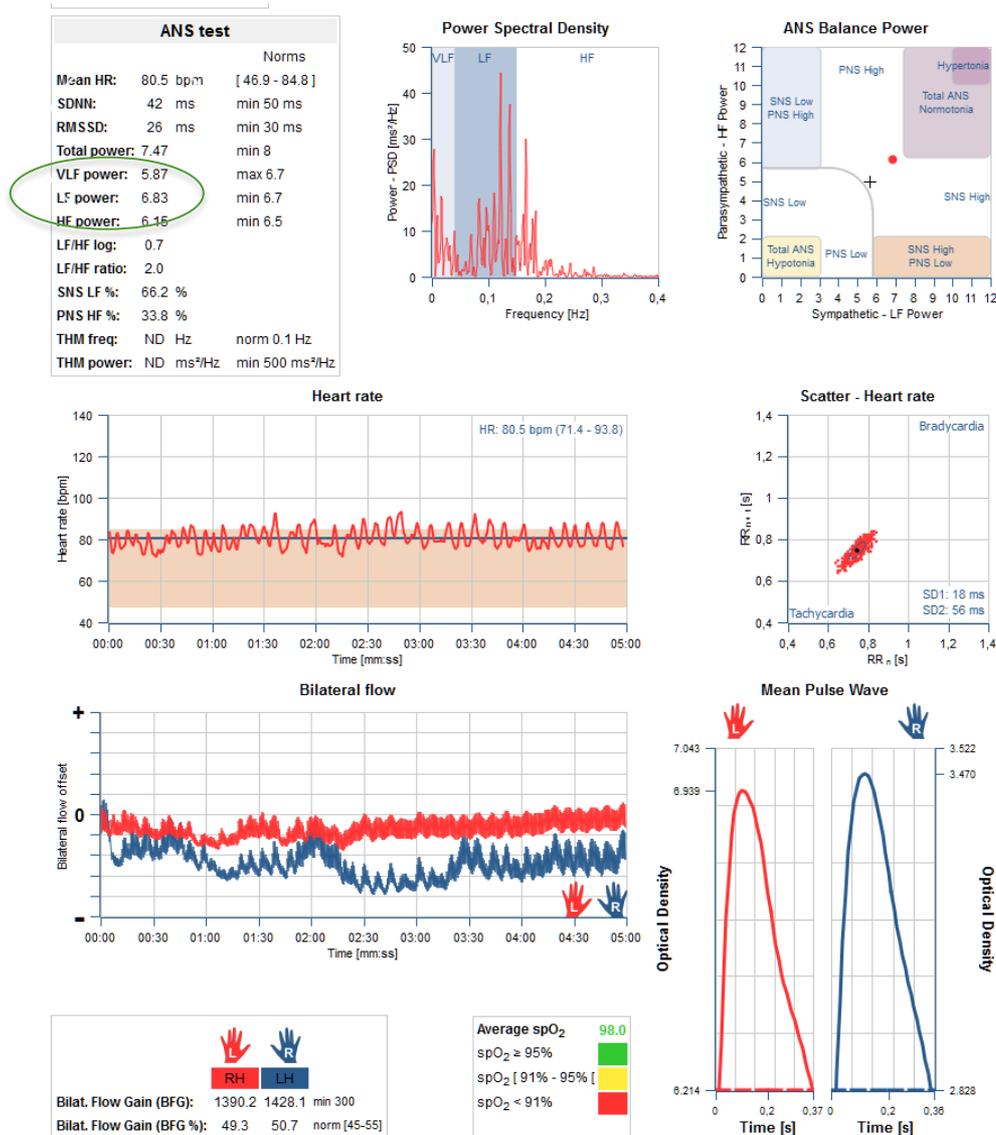
### CI AVVALIAMO DI TEST STRUMENTALI ALL'AVANGUARDIA E “NON INVASIVI”

- ✓ **Bio-impedenziometria** clinica multi-impedenza per avere i dati di composizione e funzionalità corporea. Importanti sono i segni di infiammazione sistemica, di alterata circadianità del cortisolo, la presenza di sarcopenia (deficit muscolare) e osteopenia-osteoporosi, l'eccesso di tessuto adiposo (specie il grasso infiltrato nel muscolo - IMAT, ed altri organi, così come il grasso bianco addominale), l'aumento della matrice extra-cellulare, metabolismo basale, capacità di consumo dell'ossigeno (Vo<sub>2</sub> basale e max) ecc.

- ✓ **Pletismografia digitale** per lo studio della funzionalità / equilibrio del sistema nervoso autonomo: attività simpatico-adrenergica (citochine infiammatorie) e attività colinergica vagale (azione anti-infiammatoria). L'SDNN (HRV o variabilità della frequenza cardiaca) è un indice di Salute Generale e la sua riduzione è associata ad aumentato rischio di malattia cardiaca, risposta mal-adattativa allo stress, e ad un aumento della mortalità per tutte le cause.

# CASO CLINICO REALE

## FRANCESCA, 45 ANNI, SOFFRE DI CERVICALGIA PERSISTENTE



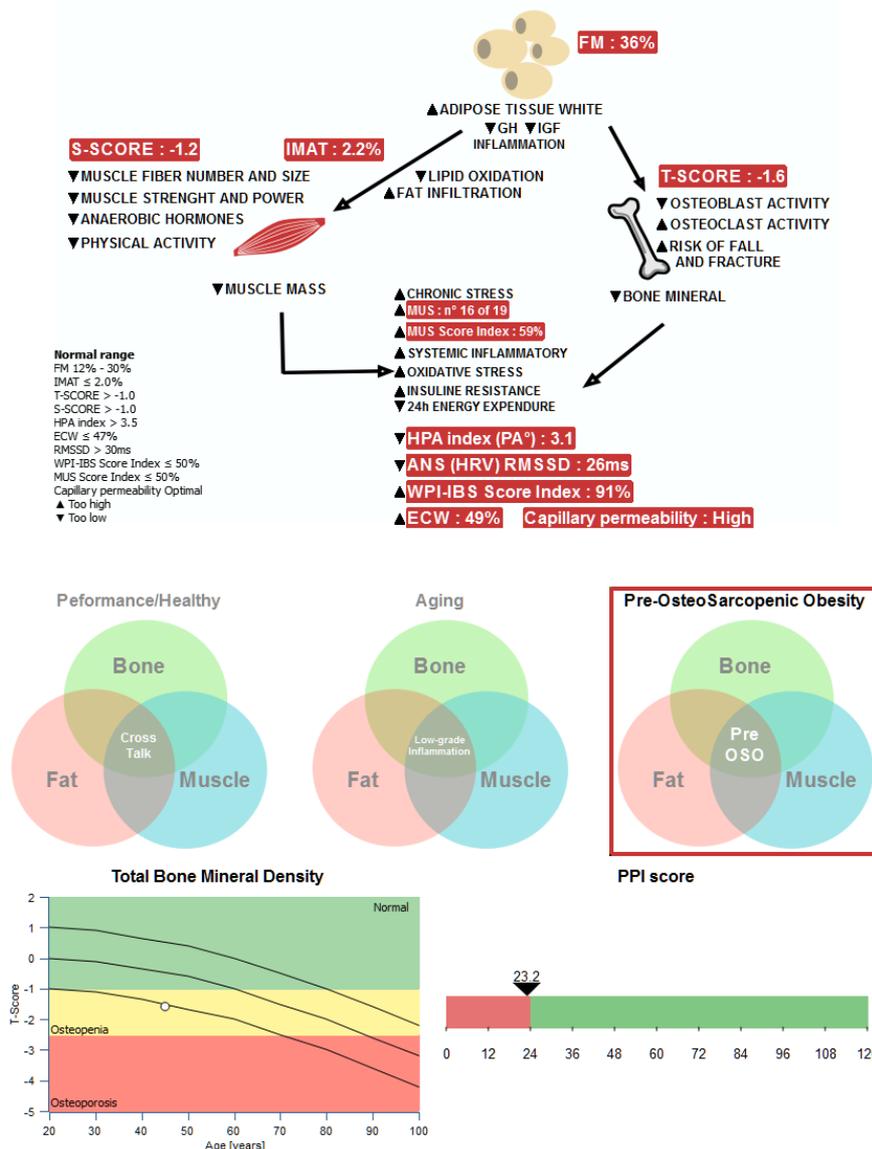
Paziente 45 aa. F., con Dolore Cervicale persistente, Cefalea, Stanchezza, Ansia e riduzione tono dell'Umore, episodi di Instabilità Posturale e Confusione Mentale, Insonnia, disturbi Gastro-intestinali funzionali.

In questa paziente l'SDNN 42 è basso: avrà scarsa adattabilità ad eventi stressanti negativi e alle malattie.

L'RMSSD esprime l'attività del SNSParasimpatico (attività Vagale anti-infiammatoria): 26 è basso, favorisce l'infiammazione cronica e rende meno efficiente il sistema immunitario.

SNS LF% è la percentuale di attività del SNS simpatico. Dovrebbe essere superiore a 70-80% di giorno, per poter avere una buona capacità di reazione agli eventi quotidiani, buona energia e corretta espressione degli ormoni diurni come Cortisolo e ormoni sessuali, Testosterone-Estradiolo ecc.

Qui il valore di 66 è basso. Ci conferma la poca energia e stanchezza, l'ansia e gli episodi di confusione mentale e vertigini. La debole prevalenza del simpatico diurno favorisce anche i sintomi gastro-intestinali.



Nota della stessa paziente della figura precedente.

È un particolare riassuntivo dei dati raccolti tramite Test BIA e PPG:

**Deficit muscolare (S-score - 1.2 pre-sarcopenia) con marcata infiltrazione Adiposa Muscolare (IMAT 2.2%), Osteopenia (T-score - 1.6), alterazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrenalico (Cortisolo flat high), marcata**

**Permeabilità Capillare**, ridotta attività vagale anti-infiammatoria colinergica, segni di Infiammazione Sistemica e Stress Cronico.

*Nb. Diffidate da apparecchi diagnostici non “clinici” (cioè non utilizzati dalla ricerca universitaria internazionale) e da Medici senza esperienza specifica in Medicina Multidisciplinare “evidence based”: è lo studio che sta al crocevia tra discipline diverse e deriva dalla condivisione delle conoscenze provenienti da professionisti e centri di ricerca medici e biomedici.*

## IN SINTESI

LA DIAGNOSI È UN MOMENTO FONDAMENTALE, ANCHE SE POI IL LAVORO DI RECUPERO, SVOLTO INSIEME, SARÀ ALTRETTANTO IMPORTANTE PER RISOLVERE IL PROBLEMA. CI AFFIDIAMO ALLE RISORSE UMANE (CONOSCENZA, SENSIBILITÀ, EMPATIA) E, CONTEMPORANEAMENTE, ALLA PIÙ AGGIORNATA TECNOLOGIA.

SE TI RICONOSCI IN ALCUNI DEI SINTOMI SOPRA DESCRITTI, QUESTI SUGGERIMENTI TI SARANNO PREZIOSI.

# PARTE PRATICA

Ti proponiamo, in questo corso, degli **interventi generali** da intendersi come **base alla risoluzione dei disturbi da Sindrome cervicale**.

Sono interventi **auto-gestiti, sicuramente utili**, ideati per ridurre le cause primarie (stress cronico e infiammazione sistemica). Ti faciliteranno comunque in un percorso di guarigione, anche se un intervento **mirato, basato sui dati personali**, avrà maggiore efficacia e rapidità sulla malattia.

## DIETA ANTI-INFIAMMATORIA BASE

### Sequenza Alimentare Base

Alimentazione circadiana<sup>1</sup> e antinfiammatoria<sup>2</sup>

- (1) Segue i fisiologici cicli giornalieri metabolico-ormonali dell'organismo
- (2) Contenimento / redistribuzione del carico glucidico (zuccheri), del carico acido renale potenziale (PRAL) e un buon apporto di fibre e micronutrienti...

Rappresenta un consiglio generale di buon comportamento, secondo la dieta mediterranea "tradizionale"

NON indicato in pazienti con patologie particolari quali diabetici, allergici, ecc.



### **COLAZIONE (7.00 - 8.00)**

Pane integrale, porzione abbondante o fette biscottate (preferire il pane fresco ai prodotti industriali, come fette biscottate, crackers, gallette...)

+

marmellata di frutta o miele

+

Frutta, porzione abbondante

+

Caffè o tè

### **MERENDA (10.00 - 10.30)**

Frutta, porzione abbondante

### **PRANZO (12.30 - 13.00)**

Pasta integrale o riso integrale o legumi

+

Verdure cotte o crude

+

Pesce o uova o carne bianca o carne rossa (a rotazione) - limitare la carne rossa a 1-2 volte a settimana

### **MERENDA (15.00 - 16.00)**

Frutta, porzione piccola o un gelato alla frutta (senza latte e senza biscotto)

### **CENA (19.00 - 20.00)**

Verdure cotte e/o crude (ottimo un mix di verdure) - Evitare carote, mais, patate, legumi

+

pesce o uova o carne bianca o carne rossa (a rotazione) in dose scarsa

> questa porzione di proteine può non essere necessaria se si ha un'attività prevalentemente sedentaria. In questo caso si può assumere una doppia porzione di verdure: cotte + crude

> alla sera è utile ridurre pane e derivati (specie carboidrati raffinati)

## ACQUA NATURALE GIORNALIERA

Non c'è una dose standard; dipende dal peso/altezza corporea, attività fisica ecc. In mancanza di elementi di specificazione, l'assunzione di acqua potrebbe essere di 1 - 1,5 litri / al giorno

## IMPORTANTE!

- Limitare a un'assunzione poco più che occasionale, affettati, insaccati e formaggi stagionati
- Evitare le bibite alcoliche (vino o altro) o analcoliche zuccherate e gasate
- Limitare al minimo l'uso del sale
- La carne rossa (classe 2A) va limitata a 80 gr 2 volte a settimana (Harvard School of Medicine) e la carne rossa lavorata (classe 1) come wurstel, hamburger, patè di carne ecc. va limitata ad un uso del tutto occasionale: è un cancerogeno dose dipendente, capace di indurre mutazioni al DNA cellulare.
- La carne grigliata, o cotta ad alta temperatura, aumenta il rischio di un ulteriore 56-59%

## ESERCIZI RESPIRATORI

Il nostro respiro si sussegue in modo automatico, involontario e ininterrotto dalla nascita.

In modo naturale il nostro **SISTEMA NERVOSO** detta la **frequenza respiratoria**, che può variare in condizioni di normalità, tra 6 e 18 respiri al minuto.

Modificazioni della frequenza respiratoria e delle sue fasi, inspirazione, espirazione e pause sono in relazione a: emozioni, stati d'animo, sensazioni di paura piuttosto che di rabbia o di depressione, attività fisica ed altro ancora.

Ad esempio, un **aumento della frequenza respiratoria** (respiro frequente e superficiale) si ha nelle persone sedentarie, nell'anziano, in altitudine, in presenza di febbre, a seguito di sforzi acuti o prolungati, **ansia e stress cronico**, attacchi di panico...

Una **riduzione della frequenza respiratoria** si può avere in persone molto rilassate, in atleti molto allenati (specie nell'endurance), ma anche in alcune malattie come l'ipotiroidismo o iperuricemia, o per farmaci come oppiacei, antistaminici, digitalici...

Gli esercizi respiratori possono essere di 2 tipi:

- **finalizzati al Rilassamento**
- **finalizzati ad Automatizzare un Respiro più corretto**, con stimolazione del sistema nervoso vagale anti-infiammatorio

Entrambi possono essere molto utili per migliorare la **Sindrome Cervicale**, ma qui ci soffermeremo sui primi, accessibili senza particolari attrezzature e con la **possibilità di provarli da subito**.

## ESERCIZI RESPIRATORI PER GESTIRE LA TENSIONE MUSCOLARE E STRESS

Nelle situazioni di tensione, specie se prolungate (come succede frequentemente nel lavoro e nella frenetica vita quotidiana), il respiro può oscillare da una fase di aumento della frequenza, a dei momenti di “sospensione” in cui la tensione muscolare, sia cervicale che del muscolo diaframma, aumenta.

Spesso una respirazione profonda, in questa situazione, risulta difficile e procede a piccoli scatti.

Inizialmente puoi fare l'esercizio da steso (più facile), in un luogo tranquillo e confortevole. Successivamente ovunque, anche in piedi o seduto.

Appoggia una mano sull'addome.

Chiudi gli occhi e cerca comunque di isolarti dall'esterno. Ascolta l'aria che entra in te, e che poi esce. Respira lentamente.

Inspira con il naso lasciando che l'addome si dilati. Sentirai la tua mano che si solleva leggermente. Fai una breve pausa. Quindi fai uscire l'aria lentamente dalla bocca, mentre la mano si abbassa.

La respirazione diaframmatica, insegnata già nelle antiche pratiche Yoga, promuove un profondo rilassamento, libera la mente e ci avvicina a noi stessi.

Stai entrando nel tuo essere: lasciati andare, senti il contatto del tuo corpo sul letto (o dei piedi al suolo, se sei seduto).

Immagina la tua mente come un cielo aperto. Sarà azzurro, tenue o intenso, ogni giorno con sfumature diverse a seconda del tuo stato emotivo.

Immagina i pensieri, che ogni tanto verranno a te, come evanescenti nuvole.

Osserva come passano e poi si allontanano.

Osserva senza giudicare. Come uno spettatore, riconosci i tuoi pensieri e lascia che questi se ne vadano portati dal vento.

Senti la luce del cielo che entra in te ad ogni respiro. Senti che passa attraverso le narici, arriva ai polmoni e diffonde a tutto il tuo corpo, fino alla tua mente.

La luce, con i suoi colori, ti avvolge, ti scalda e ti rilassa.

Il RESPIRO è un movimento fisiologico, di DARE e RICEVERE.

Percepire il tuo respiro ti connette con te stesso e con il mondo.

Ti libera la mente da pensieri inutili e pesanti, e dalle false emozioni.

Ti libera dal tuo passato e non ti obbliga a guardare al futuro.

Respira in questo modo, inizialmente nel SILENZIO della tua stanza.

Abbi fiducia in te stesso. Ripeti molte volte questa respirazione. Nel tempo proverai nuove sensazioni, riuscendo ad essere naturalmente connesso con il più profondo di te stesso.

È una sorta di allenamento. Come si allenano i muscoli, così si farà per la tua mente ed il tuo respiro.

Per non distrarti e dover pensare al tempo che scorre, mettiti... un tempo prefissato. Va bene anche il tuo smartphone per far questo. Uno squillo ti farà tornare alla vita quotidiana.

**Coraggio inizia già da oggi.**

Puoi eseguire questi esercizi 2 volte al giorno, anche solo per 10-12', ad esempio prima di colazione e prima di cena.

Saremo lieti, in futuro, di aiutarti ad approfondire ulteriori esercizi, quando avrai ben interiorizzato questo più semplice.

## ESERCIZI FISICI

### **Routine giornaliera di movimento per la schiena e la cervicale**

In generale, una piccola dose giornaliera, ma costante nel tempo, di movimento permette di ridurre più del 50% dei dolori e delle tensioni cervicali. Fai diventare un'abitudine quotidiana prenderti cura della tua schiena!

Il nostro sistema nervoso, che comanda il tono dei nostri muscoli va “resettato” ogni giorno, soprattutto se stiamo affrontando un periodo con un elevato carico di stress.

Impegnati ad eseguire la **sequenza di esercizi** (servono massimo 5 minuti) appena alzato e prima di andare a dormire per 30 giorni di fila!

In totale sono poco più di un'ora a settimana, pensi di poter ricavare questo tempo per permettere al tuo corpo di stare meglio?

Abbiamo creato due semplici sequenze di 3 esercizi ciascuna da eseguire mattina e sera.

Leggi la descrizione dell'esercizio e guarda i video per eseguire al meglio il movimento.

## ROUTINE 1

**Focus: risveglio sistema nervoso + mobilità cervicale e della schiena**

### **Rotazioni del corpo a braccia rilassate**

Descrizione: in piedi, fissa con lo sguardo un punto lontano davanti a te, ruota con il corpo da destra a sinistra mantenendo spalle e braccia rilassate.

Obiettivo: mobilizzare indirettamente e dolcemente la cervicale attraverso una rotazione

Durata: 90 secondi continuativi

<https://youtu.be/l2HIHP1IQJk>

### **Flesso estensione della colonna con focus cervicale**

Descrizione: in piedi, mani dietro la nuca, gomiti aperti. Estendi la colonna e guarda verso il soffitto (inspira) poi fletti la colonna e arriva a guardare tra le gambe

Obiettivo: mobilizzare in apertura e chiusura la colonna con una piccola sovra-pressione a livello cervicale

Durata: 90 secondi continuativi

<https://youtu.be/s1LeIFIB1Rw>

### **Saltelli sul posto con le spalle rilassate**

Descrizione: in piedi saltella sul posto mantieni le spalle rilassate

Obiettivo: attivazione del sistema nervoso e del sistema cardio-circolatorio

Durata: 1-2 minuti

<https://youtu.be/xZiRd4fhx8s>

## **ROUTINE 2**

**Focus: detensione muscolare attivo e rilassamento**

**Flesso-estensione della colonna con focus cervicale da seduto o in ginocchio**

Durata: 90”

[https://youtu.be/J\\_viT2R6IGg](https://youtu.be/J_viT2R6IGg)

**Flesso-estensione complete della colonna da seduto o in ginocchio**

Durata: 90”

<https://youtu.be/rc0DSpz0S4E>

**Respirazioni diaframmatiche lente e rilassate da supino**

Semplicemente respira! Rallenta il ritmo dei tuoi respiri, cerca di allungare la fase di espirazione (quando fai uscire l'aria) e cerca di respirare con la pancia e lasciare le spalle e la testa “pesanti” sul terreno. Buon rilassamento!

Durata: (3'-5')

# COME POSSIAMO RISOLVERE I DISTURBI CERVICALI E SISTEMICI?

## TERAPIA NEL NOSTRO STUDIO

Hai già iniziato il tuo percorso di benessere e salute seguendo i nostri suggerimenti?

Ora è il momento di dimenticarci del tutto del dolore cervicale e pensare di riprendere la tua piena performance.

Elemento che riteniamo tra i più importanti, tra ciò che potrai apprendere e sperimentare nel tuo percorso di guarigione, è **la piena collaborazione** che si dovrà instaurare **tra te e terapeuta: medico e fisioterapista**.

Questi sono gli interventi che metterai in atto, sulla base di un training personalizzato nel nostro Studio.

Solo marginalmente si interverrà con tecniche passive (terapie manuali o strumentali) necessarie per ridurre inizialmente e localmente tensioni e dolore. Limitarci a questo ne farebbe un intervento con effetto transitorio ed esclusivamente sintomatico (senza eliminare le cause primarie).

## INTERVENTI SPECIFICI (PERSONALIZZATI) NEL NOSTRO STUDIO

<http://www.mthpadova.com/>

### 1. Intervento Neurofisiologico

- a. **Esercizi Respiratori** (biofeed-back respiratorio) **ad alta efficienza**
- b. **Attività Fisica HIIT** (High Intensity Interval Training) ed **esercizi touching**
- c. **Comprensione** della propria malattia, condivisione delle opzioni disponibili, training alla gestione della propria salute, all'auto-riflessione e capacità di resilienza
- d. **Meditazione** e rilassamento guidato

### 2. Intervento Metabolico

- a. **Nutrizione Antinfiammatoria** e nutraceutica

- b. Gestione degli alimenti processati industrialmente, delle multi-terapie farmacologiche e degli “integratori” in sovrapposizione o in antagonismo tra loro, prescritti da più specialisti**
- 3. Intervento Fisico e Posturale**
  - a. Esercizio terapeutico cervicale con training in studio ed esercizi a domicilio**
  - b. Terapia manuale ortopedica, terapia miofasciale**
  - c. Bendaggi funzionali e chinesiio-taping**
  - d. Stimolazione del Microcircolo con onde Bemer-type**
- 4. Neuro-agopuntura e Microinfiltrazioni con farmaci omeopatici di regolazione o allopatici**
- 5. Stimolazione vagale con agopuntura / auricolo-puntura**

## CHI SIAMO

**Dott. Paolo Bortolotto, Medico Fisiatra**

Alta Formazione in Neuro-immuno-modulazione, Metabolismo, Nutrizione clinica, Riabilitazione

**Dott. Michele Sarto, Fisioterapista,**

Neurologia applicata al movimento, Osteopatia

## VISITE SPECIALISTICHE FISIATRICHE / FISIOTERAPISTA URGENTI

In questo periodo di PERICOLO INFETTIVO (Coronavirus),

Qualora l'intervento abbia carattere d'urgenza, è possibile eseguire una Visita con test, e parte iniziale del training, nel nostro Studio di Padova, P.tta Pedrocchi 12.

<http://www.mthpadova.com/>

Sarà presente un solo paziente per volta in sala d'aspetto, e saranno adottate tutte le misure adeguate di prevenzione (mascherine per Medico / Fisioterapista e per il Paziente, guanti monouso, corretta disinfezione di strumenti e superfici, ricambio dell'aria dopo ogni paziente).

L'eventuale proseguimento potrà avvenire al proprio domicilio seguendo l'andamento e l'attività fisica da remoto (è sufficiente per il paziente disporre di smartphone o PC con videocamera).

**Note legali.** Le informazioni sanitarie contenute in questa pagina non sono in alcun modo riferibili al singolo individuo, né sostitutive di un consulto con il proprio medico curante o specialista.

Il testo ha esclusivamente un fine informativo, semplificato e non esaustivo, non rivestendo il carattere di ufficialità. Ogni eventuale danno, diretto, indiretto o accidentale, derivante dalla lettura dei contenuti di questo corso non è quindi imputabile agli autori. Gli autori non garantiscono in alcun caso il conseguimento di un qualsiasi risultato derivante dall'applicazione delle informazioni presenti, né il lettore è tenuto in alcun modo a mettere in pratica le informazioni disponibili sul sito.

