Come si svolge un corso

La **BackSchool** viene svolta in forma individualizzata o a piccoli gruppi. Il programma teorico/pratico ha una durata di 4 incontri sui seguenti temi:

- educazione posturale
- uso corretto del rachide
- stabilità lombare
- mobilizzazioni dei carichi

A chi si rivolge

A chiunque si trovi in condizioni di **sofferenza** per algie vertebrali ricorrenti o situazioni lavorative c**on posture a rischio** e a tutti coloro che desiderano **prevenire** piuttosto che curare!

Gli incontri sono tenuti da **personale qualificato** o laureato in **Scienze Motorie**

Iscritti all'albo
dell'**Unione Nazionale Chinesiologi**
al Gruppo di Studio
delle **Scoliosi e delle Patologie Vertebrali**
e alla Associazione
BackSchool programma Toso

CONI Ente di promozione sportiva ITALIA

asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE SOCIALI ITALIANE

Per info

Contattaci

SEGRETERIACNG@GMAIL.COM

FISSO: 039-2050962
WHATSAPP: 329-2328417

VIA SCHIAPARELLI 6
20852 MB – VILLASANTA

WWW.NUOVAGINNASTICA.COM

NG CENTRO di CHINESIOLOGIA



Backschool
Villasanta

NUOVA GINNASTICA

Cosa è la backschool

L'incidenza del **mal di schiena** come le **lombalgie**, **sciatalgie** e **cervicalgie** è molto aumentata in questi ultimi decenni.

Complici la **sedentarietà**, le **posture** lavorative, gli atteggiamenti viziati ma anche l'eccesso e la scorrettezza di una **attività sportiva amatoriale** o **agonistica**, portano il mal di schiena ad essere considerata la malattia socialmente più costosa nelle persone tra i 28 ed i 60 anni.

La **"Back School"**, letteralmente "Scuola della schiena", è sorta per insegnare tutto quello che serve per prevenire e curare il mal di schiena e le problematiche del rachide.

Vista una così elevata incidenza di questa problematica in Italia il **Prof. Toso Benedetto** ha sviluppato un percorso formativo-educativo per la schiena con la **"Back School programma Toso".**

Non è una semplice "ginnastica" ma una vera e propria Scuola.

VILLASANTA BACK SCHOOL
SCUOLA DELLA SCHIENA - PROGRAMMA TOSO

Le basi

La **BackSchool** pone le sue basi sull'evidenza scientifica, sull'eziologia delle lombalgie e sugli studi delle pressioni intradiscali. Unisce contributi **chinesiologici**, **medici**, **psicologici**, **ergonomici** e **fisioterapici** per realizzare una metodica pratica, preventiva e rieducativa delle diverse algie vertebrali.

Gli obiettivi

L'**obiettivo** non è solo ridurre il dolore ma soprattutto rimuovere la causa che lo provoca agendo sui fattori di rischio che lo generano.

Quindi **agirà** nel:

- **prevenire** lo sviluppo o l'instaurarsi di recidive di lombalgie e cervicalgie
- dare **informazioni utili** per imparare a utilizzare bene la propria colonna vertebrale
- **creare fiducia** in sé stessi, imparare ad autogestire il problema con un impegno personale
- **ridurre** i disturbi e migliorare la qualità della vita, evitando l'utilizzo indiscriminato di farmaci, di cure e trattamenti ripetuti
- **evitare** trattamenti chirurgici precoci ed invasivi e ridurre l'utilizzo di farmaci

Progetti

La **"Villasanta BackSchool"** è anche attiva con corsi presso le **aziende**, **scuole** e **associazioni**. I programmi sono individualizzabili alle singole realtà e orientati in funzione della tipologia di attività a cui si rivolge. Le lezioni vengono svolte direttamente presso i luoghi dove si necessiti di prevenzione.

