Svolgimento

Per la presa in carico della persona con **DRA** si effettua un primo colloquio individuale, un esame posturale completo, la presa in visione dei referti medici ed infine test specifici, mirati ad individuare quale percorso migliore si possa intraprendere.

Le conoscenze in ambito **POSTURALE** come la **Back School** e la **Posturologia**, la formazione nel **Metodo HIPOPRESSIVO** del **prof. M. Caufriez** e le conoscenze in ambito "**ADDOMINALI senza rischio"** della **dott.ssa De Gasquet** sono i fondamenti attraverso i quali la proposta di esercizi viene articolata ed individualizzata a seconda dei casi.

Gli incontri si svolgono in forma individuale Personal o in piccoli gruppi e vengono programmati a seconda delle necessità personali.

Prof.ssa Pasta Grazia

- ISEF e Docente Back School e FCSM,
- Formazione GAH e RSF primo e secondo livello
- lezioni magistrali presso Università Scienze Motorie Statale e Cattolica Sacro Cuore a Milano, Firenze, G. D'Annunzio a Chieti per Ginnastica Rieducativa pavimento pelvico nelle disfunzioni pelvi perineali e Hipopressiva
- collabora con medici chirurghi del policlinico di Zingonia
- in collaborazione Diastasi Italia per GAH RSF

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



Metodo CNG GP per la D.R.A.

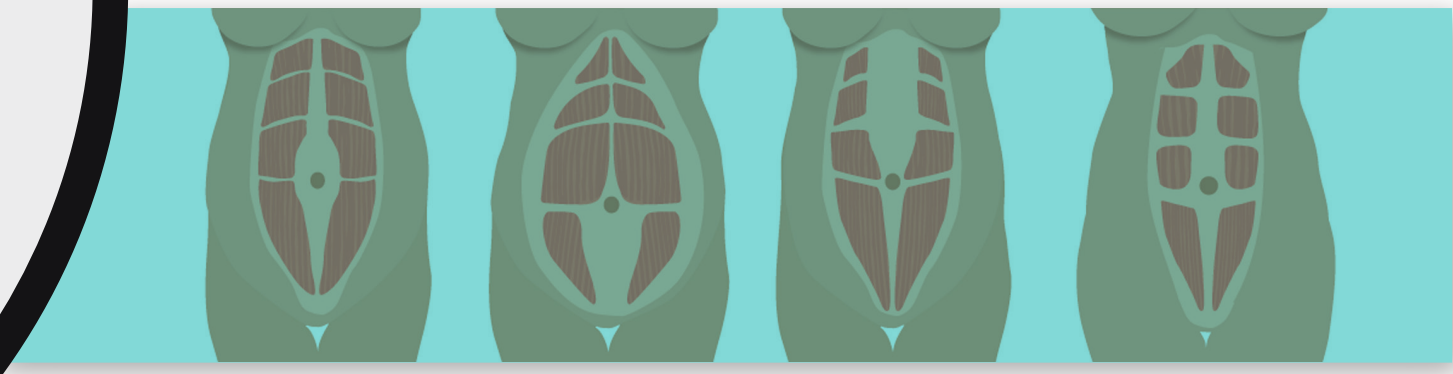
Diastasi dei Retti Addominali

NUOVA GINNASTICA

Cosa è

La Diastasi dei Retti Addominali, detta **DRA**, è una patologia che coinvolge la fascia dei muscoli addominali che, a causa di sollecitazioni importanti cede a livello della linea Alba e crea una separazione dei due muscoli Retti dell'addome.

Le sollecitazioni più ingravescenti sono gravidanze plurime o gemellari, post parto, obesità, sport ad alta intensità in situazioni di ipotono muscolare.



Effetti

Le **conseguenze** sono diverse e vanno da quelle **funzionali** (digestive, respiratorie, algiche, incontinenze) alle **estetiche**. Fino a non molto tempo fa l'unico rimedio era la chirurgia molto invasiva.

Ora, fortunatamente, riusciamo ad intervenire sulle DRA inferiori ai 3 cm con una **ginnastica adeguata specifica** e, se di apertura superiore, con interventi mini invasivi supportati dall'attività fisica.

Metodo

Il Metodo utilizzato e creato dalla **prof.ssa Pasta Grazia**, consolidato da diversi anni e svolto presso la **NG Palestre**, si avvale delle conoscenze nei vari ambiti della **Chinesiologia** che unisce Formazione e Pratica esperienziale avvalorata da risultati ottenuti e confermati da medici specialisti nel settore.

