

Dott.ssa Tiziana Nava

Fisioterapista, docente universitaria e membro di società scientifiche nazionali ed internazionali. Negli ultimi 30 anni si è occupata di riabilitazione reumatologica e muscolo-scheletrica. Crede nella divulgazione e informazione corretta e nella scelta dell'individuo guidata dall'etica professionale in grado di per mettere persone, caregiver e operatori del settore nelle condizioni di curare garantendo la dignità alla persona.

IL PROPRIO BEN-ESSERE

Con il passare degli anni, il corpo subisce diversi cambiamenti fisiologici che possono influenzare la salute fisica e mentale. È importante conoscere e comprendere le strategie per promuovere il proprio benessere fisico. Questo avviene grazie ad una combinazione di buona salute, benessere mentale, sicurezza finanziaria e una vita sociale attiva. L'informazione e l'educazione alla cura di se stessi deve comprendere un approccio integrato con una dieta sana, esercizio fisico regolare, monitoraggio medico, stimolazione mentale, buon riposo, prevenzione degli incidenti e supporto emotivo.

Conoscere le malattie muscolo scheletriche, sapere a chi rivolgersi per le cure, è fondamentale per gestire l'ansia del dolore, in tal senso un'informazione precisa consente di muoversi nelle difficoltà in modo corretto evitando lo stress e il rischio di depressione.

Distinguere i sintomi per sapere se si tratta di un'artrosi o un'artrite, sapere come agire quando c'è un dolore infiammatorio e un dolore cronico, permette alla persona di agire di conseguenza.

IL PROPRIO BEN-ESSERE

La cervicalgia, il dolore all'anca, alle spalle, gli esiti delle protesi sono argomenti che vanno conosciuti per poter adottare i giusti provvedimenti ed evitare di incorrere in errori e cattive gestioni. L'importanza della attività fisica corretta e fatta al momento giusto consente di migliorare la muscolatura, l'attività cardio-polmonare, l'umore e di conseguenza la voglia di interagire con gli altri per stare bene.



CORSO ONLINE S11

NOTA: questo corso potrà essere seguito oltre che in presenza, anche in didattica a distanza.

2° Trimestre - Giovedì - 1° ora 14.45—16.00

| | | | | |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| 09/01/2025 | 16/01/2025 | 23/01/2025 | 30/01/2025 | 06/02/2025 |
| 13/02/2025 | 20/02/2025 | 27/02/2025 | 13/03/2025 | ---- |

Corso 230