

- A 5 minuti dal centro di Udine e dal casello Udine Sud
- Ampio parcheggio
- Facile accessibilità
- Specialità convenzionate con il Sistema Sanitario Regionale

ORARIO DI APERTURA:
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ, 7.30-19.30



POLIMEDICA Centro Pasteur
Aut. Ord. n. 27 del 31/08/2015
Accr. al SSR con
D. n. 2597/GRFVG del 19/05/2022
Dir. san. Dott. G. Sclipa
Via Bariglaria, 60/3
33040 Pradamano (UD)
Tel 0432 641063
info@polimedica.it
www.polimedica.it

POLIMEDICA Centro Medians
Aut. Ord. n. 28 del 31/08/2015
Dir. san. Dott. G. Sclipa
Via Bariglaria, 60/2
33040 Pradamano (UD)
Tel 0432 641063
info@mediars.it

Codess FVG Cooperativa sociale Onlus
Viale Trieste, 89 - 33100 Udine
Tel 0432 21331
info@codessfvg.it - www.codessfvg.it



POLIMEDICA
CODESSFVG

PILATES RIABILITATIVO

Percorsi di riabilitazione posturale
secondo il metodo Pilates

POLIMEDICA propone percorsi di riabilitazione in piccoli gruppi guidati da una fisioterapista formata nel metodo Pilates per il trattamento delle alterazioni posturali, delle patologie della colonna vertebrale e della sintomatologia dolorosa correlata.

A chi è rivolto

Pilates riabilitativo è indicato per

- chi ha sofferto di lombalgia o lombosciatalgia e attualmente non ha sintomi
- chi ha già svolto sedute di rieducazione con un fisioterapista e vuole mantenere il beneficio ottenuto
- chi vuole correggere la postura, potenziare il controllo muscolare e migliorare la percezione del proprio corpo.

Il percorso

Nelle sedute saranno proposti esercizi svolti prevalentemente sul tappeto, sia a corpo libero che con l'ausilio di piccoli attrezzi. Gli esercizi vengono adattati alle patologie e alle esigenze specifiche dei partecipanti e sono proposti in progressione. Una particolare attenzione è posta nell'educare i partecipanti ad atteggiamenti posturali corretti e all'auto-trattamento.

Accesso

- Accesso diretto per chi è già in possesso di una prescrizione del medico fisiatra e/o ha già svolto trattamenti all'interno della struttura;
- Accesso al percorso previa visita fisiatrica interna, allo scopo di ottenere una diagnosi clinica ed escludere eventuali controindicazioni al percorso.

Svolgimento

Prima seduta individuale in cui il fisioterapista valuta il paziente e lo prepara a svolgere correttamente le attività proposte nelle sedute successive. A seguire 9 sedute di gruppo della durata di 50 minuti. Gruppi di massimo 6 persone.

Fisioterapista

Dott.ssa SARA SCHIAVON

Consolidata esperienza in riabilitazione della colonna vertebrale, rieducazione motoria individuale e di gruppo. Formazione specifica: "Il metodo Pilates nella riabilitazione conservativa del rachide lombare"; "Sindromi da disfunzione del sistema di movimento applicato alla colonna lombare, colonna cervicale e dorsale. Metodo Shirley Sahrman"; "Pilates terapeutico"; "Pilates Fisios. Metodo Silvia Raneri".

Pilates riabilitativo

Il Pilates è un metodo particolarmente indicato nella riabilitazione posturale perché lavora soprattutto sui muscoli che sostengono la colonna vertebrale e mantengono in equilibrio il corpo: muscoli addominali e pelvici, glutei, fasce muscolari lombari.

Il Pilates attribuisce grande importanza alla respirazione e alla concentrazione e si focalizza sulla precisione del movimento piuttosto che sulla sua velocità o sulla quantità di esercizi svolti, allenando così chi lo pratica a percepire e controllare ogni parte del corpo e a mantenerlo allineato.

Info

Segreteria:
tel. 0432 641063
info@polimedica.it

