Maurizio Cancedda

Cinque minuti per la tua schiena

Metodo Rieduca®

IL GINNASIO®
EDIZIONI

© Maurizio Cancedda, 2016

Il Ginnasio Edizioni
Piazza Verdi, 4 int. 6
16121 Genova
Tel. 010.53.11.14
www.ilginnasio.it
www.rieduca.it
E-mail: info@rieduca.it

Progetto grafico
ed elaborazione immagini:
Alessandro Cassandra

Foto in copertina di
Luca Cancedda

Abstract

Prefazione

Sempre più persone richiedono, a buon diritto, di essere informate sulle loro malattie e di poter partecipare con conoscenza di causa alle scelte terapeutiche e di prevenzione che vengono loro proposte. Ciò è particolarmente manifesto per le rachialgie, per la grandissima diffusione del "mal di schiena" e per i risultati spesso deludenti delle cure mediche.

Il progetto rieducativo che viene presentato in questo libro – già ampiamente applicato con buoni risultati – ha lo scopo di accompagnare il paziente alla comprensione ed al trattamento dei propri disturbi, attraverso una serie di indicazioni chinesiologiche mirate.

Malgrado i continui sviluppi delle tecniche diagnostiche, nelle rachialgie molte volte coesistono una tendenza alla persistenza dei sintomi e la mancanza di una chiara alterazione organica ad essi legata separando questo numeroso gruppo di pazienti dai casi in cui è in gioco una patologia evidenziabile e trattabile con terapia medica o chirurgica.

Non si tratta poi di identificare solo errori di conduzione della propria vita quotidiana o legati ad attività lavorative e sportive, ma di recuperare un complesso di attività motorie che si traducono progressivamente nell'armonia dei movimenti nella vita quotidiana.

Sono certo che il percorso informativo-pratico qui esposto, che è già stato utile per molti Pazienti, possa trovare ampia ed individualizzata applicazione e positiva risposta.

Prof. Guido Rovetta
Medico Specialista in Reumatologia e Medicina Interna
Genova, Settembre 2016

Abstract

Indice

Introduzione *13*
Nota *16*

Parte prima - La cura della schiena **17**
Com'è fatta la colonna vertebrale 19
La rachialgia: questa s-conosciuta 22
I mal di schiena celebri della storia 24
Perché la schiena va a pezzi: le cause del mal di schiena 29
A che età si manifesta il mal di schiena 45
La diagnosi del mal di schiena 49
La prevenzione del mal di schiena 51
Le cure per il mal di schiena 54

Parte seconda - Il nostro programma **59**
I Tributi 61
A chi è utile il Metodo Rieduca® 63
Le Sette Regole d'Oro 67

Parte terza - Muoviamoci **71**
Alcune avvertenze prima di mettersi al lavoro 73
L'ascolto della schiena 77
Sequenze di movimento 83
Le gambe all'aria: alleggerire la schiena 84
Le ali della libertà: mobilizzare la colonna 91
La spirale: le gambe al servizio della schiena 100
L'abbraccio dell'amor proprio: liberare il torace 104
La danza del ventre: addome morbido e schiena libera 110

Abstract

Le lezioni con il rotolo magico 123
Il cammino da distesi: dai piedi alla testa 125
L'arco di trionfo: migliorare l'estensione 130
La ruota dentata: tonificare l'addome e coinvolgere il torace 136
Il Masai sul rotolo magico: allungare la colonna 143

L'ergonomia dello stare seduti: mission impossible 148
Seduti comodi: allineare le vertebre 150
Il cocchiere: il rilassamento da seduti 155
Alzarsi dalla sedia: gambe e glutei forti 158

Il Masai: allungare la colonna 162
Hulk: aprire il torace 167

Parte quarta - Lo stile di vita 169
Come migliorare l'efficacia del nostro programma 171

Conclusioni 183
Bibliografia 185

Abstract

Introduzione

Quando voi lavorate siete un flauto attraverso il cui cuore
il sussurrare delle ore si converte in musica.
— Khalil Gibran, *Il profeta,*

Mi occupo da anni di rieducazione motoria perché ho sempre creduto che il movimento, non quello meccanico, competitivo e che considera il corpo come una macchina, ma quello intelligente, consapevole, armonico e rispettoso della fisiologia personale, possa essere terapeutico.

Quando 25 anni fa proponevo ai Medici di curare la schiena e le alterazioni posturali con quella che allora si chiamava 'ginnastica correttiva', molti di loro sorridevano.

Ritenevano fosse un controsenso proporre ulteriore movimento ad una colonna che dal movimento (a loro pensare) era stata danneggiata. Preferivano prescrivere riposo, farmaci, terapia fisica e, nei casi più gravi, ricorrere alla chirurgia. Molti chirurghi ritenevano che le protrusioni e le ernie discali (quando gli 'ammortizzatori' tra le vertebre 'si scaricano') non potessero andare incontro a disidratazione e smettere di creare infiammazione alle strutture nervose.

Per quanto riguarda le scoliosi, un argomento che mi ha sempre affascinato, alcuni Medici sostenevano che non sarebbero potute migliorare se non con corsetti più o meno rigidi o con la stabilizzazione chirurgica.

Poi vennero le TAC, le Risonanze magnetiche e la ricerca scientifica a dimostrare che non era proprio così e che, accanto ai farmaci, ai bustini, a terapie fisiche strumentali e a molti interventi di chirurgia vertebrale, esistevano altre risorse.

Abstract

Alcuni anni fa, in un convegno internazionale sul trattamento delle patologie vertebrali, Ralf Nachemson (2007), uno dei più famosi studiosi della colonna, espose una suggestiva relazione a questo riguardo, sottolineando l'efficacia del movimento.

Fortunatamente le cose sono cambiate e attualmente molti Medici e anche molti Chirurghi prescrivono la rieducazione motoria e la ginnastica posturale per curare la colonna, quello che viene definito 'trattamento conservativo'.

Ciò non significa che farmaci, terapie fisiche e chirurgia non abbiano la loro utilità, qualora ne esistano le indicazioni mediche.

Vuole piuttosto significare che la rieducazione motoria e posturale, se effettuata in modo scientifico e sapiente, presenta notevoli vantaggi: non ha effetti collaterali e previene la comparsa di ricadute.

La ricerca ha dimostrato che le persone che inseriscono l'esercizio fisico e il movimento consapevole tra le proprie abitudini di vita hanno meno fastidi all'apparato locomotore (ossa, muscoli e articolazioni) e meno mal di schiena.

In questa pubblicazione sarà data al Lettore la possibilità di sperimentare programma che ho elaborato in più di 25 anni di esperienza nel campo del movimento rieducativo e dell'esercizio terapeutico.

Nella mia formazione professionale ho sempre cercato di fondere, non senza difficoltà, lo studio del movimento con quello della rieducazione e della terapia, senza trascurare l'aspetto psicologico, emozionale, motivazionale e di apprendimento.

Gli studi universitari effettuati nei corsi di Laurea in Scienze motorie adattate, in Fisioterapia e in Scienze della formazione hanno sicuramente aperto i miei orizzonti teorici, ma non sarebbero stati sufficienti senza un percorso formativo pratico e l'esperienza sul campo.

Abstract

Anni fa ebbi la fortuna di conoscere e di lavorare con Jean Le Boulch, uno dei padri della Psicomotricità, che avevo sempre considerato come un modello di riferimento. In quel periodo avevo iniziato a lavorare con bambini e ragazzi che avevano, un po' per costituzione e un po' per abitudine, una postura alterata o poco funzionale.

Avevo anche iniziato a frequentare corsi e convegni, cercando di districarmi nel mondo della formazione post ed extra universitaria.

Studiai le tecniche della Back School (la Scuola della schiena), della ginnastica antalgica, del Training autogeno, dello Yoga e della rieducazione motoria di scuola italiana, francese e anglosassone.

Ho sempre creduto nello stretto rapporto tra studio teorico e applicazione pratica, sperimentando le nuove acquisizioni sul campo e dopo qualche anno aprii il mio primo studio professionale, in cui ebbi la possibilità di effettuare numerose valutazioni individuali e creare programmi personalizzati.

Alla continua ricerca di tecniche nuove ed efficaci, intrapresi poi la formazione per diventare Insegnante del Metodo Feldenkrais®.

Dalla sintesi e dalla elaborazione di tutto il processo formativo che vi ho raccontato (sperando di non avervi annoiato) è nato così il nostro programma che cerca di adattare le tecniche alle esigenze di un pubblico molto vasto, semplificando i processi di movimento e scegliendo quelli più adatti alla prevenzione e alla cura delle patologie muscolo-scheletriche e delle alterazioni posturali.

In questo volume porrò il focus sulla schiena e illustrerò i principi fondamentali e le modalità di applicazione del programma con alcune lezioni semplici ed efficaci.

Buona lettura e buon lavoro!

Abstract

Alcune avvertenze prima di mettersi al lavoro

Pur tenendo conto delle ricerche scientifiche riguardanti le patologie muscolo-scheletriche, il programma che vi presentiamo non si propone come sostitutivo di una terapia medica. Esso rappresenta una scuola di movimento consapevole attraverso cui tutta la persona impara a migliorare la propria organizzazione funzionale.

Se avete particolari patologie o esigenze, consultate il Vostro Medico prima di cimentarvi con le sequenze di movimento illustrate nel programma.

Terminologia adottata

Fino ad un certo punto della mia carriera ho preso le cose troppo 'sul serio', poi ho capito che si può essere seri senza essere seriosi. Ho fatto tesoro dei suggerimenti di Jorge Luis Borges che a 85 anni scriveva:

"Se potessi rivivere la mia vita, nella prossima tenterei di commettere più errori. Non cercherei di essere tanto perfetto, mi rilasserei di più. Sarei meno serio di quanto sono stato, dunque prenderei assai poche cose con serietà.

Sarei meno igienico. Correrei più rischi, farei più viaggi, guarderei più tramonti, salirei più montagne, nuoterei più fiumi, andrei in posti dove mai sono stato, mangerei più gelati e meno fave, avrei più problemi reali e meno immaginari.

Fui una di quelle persone che visse sensata e prolificamente ogni minuto della sua vita; certo che ho avuto momenti di gioia,

Abstract

ma se potessi tornare indietro cercherei di avere soltanto buoni momenti. Perché se non lo sapete di questo è fatta la vita, solo di momenti, non perdetevi dunque il qui e ora.

Io ero uno di quelli che non andavano in nessun posto senza un termometro, una borsa dell'acqua calda, un parapioggia, un paracadute.

Se potessi vivere di nuovo comincerei ad andare scalzo dall'inizio della primavera e seguiterei così sino alla fine dell'autunno.

Contemplerei più albe, andrei più spesso in carrozzella e giocherei di più con i bambini,

se avessi un'altra volta la vita davanti."

Per questo motivo si rende doverosa una piccola avvertenza sulla terminologia un po' particolare che ho utilizzato per 'battezzare' le lezioni e i test.

Nella descrizione del lavoro ho dato spazio alla mia creatività infantile nominando le lezioni in modo fantasioso, per alleggerire il testo e facilitare la memorizzazione; come diceva Antoine de Saint-Exupery in uno dei libri più amati della letteratura del Novecento, Il Piccolo Principe: *"Tutti i grandi sono stati bambini una volta. Ma pochi di essi se ne ricordano"*.

I nomi dati alle sequenze sono di mia fantasia e spero vi piacciano. Ho verificato che definizioni simpatiche e suggestive fanno sorridere gli Allievi, richiamano la loro attenzione e facilitano l'apprendimento.

Abstract

Di che cosa avrete bisogno

Per seguire il programma che vi proporremo di seguito sarà sufficiente avere a disposizione un pavimento, una sedia e un abbigliamento comodo.

Per le lezioni da sdraiati potrà aiutare avere a disposizione un tappetino e un plaid, in lana morbida o in pile, che vi permettano di lavorare a terra su una superficie solida, ma confortevole.

Modalità di esecuzione delle lezioni

Ricordate di mettere in pratica, durante l'esecuzione dei movimenti, le "Sette Regole d'Oro" illustrate in precedenza.

Ricordate quindi che:

- ⇨ ogni movimento deve essere piacevole e permettervi di respirare liberamente.
- ⇨ muovetevi in modo lento, ascoltando tutte le sensazioni del Vostro corpo.
- ⇨ sistematevi comodi e riposate ogni qualvolta ne sentiate la necessità.
- ⇨ muovetevi in maniera armoniosa, senza forzare.

Nella spiegazione degli esercizi tutte le nozioni spaziali (alto, basso, davanti, dietro, fuori, dentro ecc.) saranno in riferimento al vostro corpo. Quindi, se sarete in posizione distesa e vi chiederò di portare le mani verso l'alto senza darvi altre indicazioni, le porterete in direzione del pavimento sopra la vostra testa e non verso il soffitto. Durante il movimento, soprattutto in posizioni non abituali, è molto più facile riferirsi al proprio corpo che all'ambiente circostante.

Abstract

Gestione delle pause

Durante l'esecuzione delle lezioni vi suggeriamo di ripetere i movimenti una dozzina di volte. È solo a titolo indicativo. Potrete eseguire un numero superiore o inferiore in base alle vostre esigenze e sensazioni.

Anche per le pause avete la massima discrezionalità: potete riposare quando volete. L'importante è che sia tutto comodo e piacevole.

Buon divertimento!

Abstract

Le ali della libertà:
mobilizzare la colonna

Il Metodo Rieduca è un ottimo mezzo per rilassarsi. A differenza di altre tecniche, come lo Yoga o il training autogeno, che cercano di ottenere il rilassamento in una situazione statica, il nostro approccio utilizza il movimento rilassato e consapevole.

In tal modo si impara a trasferire il rilassamento acquisito nei gesti della vita quotidiana.

Attraverso sequenze motorie lente e fluide si eliminano, in una situazione dinamica, le tensioni parassitarie che creano senso di disagio e talvolta di dolore.

Raggiungere una condizione di rilassamento e di equilibrio del tono neuro-muscolare è fondamentale per la salute di tutte le articolazioni, in particolare di quelle della colonna, anche in situazioni acute. Talvolta questo è sufficiente affinchè il mal di schiena scompaia.

Le lezioni del nostro programma vengono effettuate in posizioni comode affinchè l'organismo possa apprendere senza tensione e migliorare così la sua funzionalità.

La riduzione della tensione muscolare rappresenta lo sfondo necessario per ogni apprendimento efficace, in cui si otterrà il massimo rendimento con il minimo sforzo.

Vi proporremo adesso una lezione intitolata 'le ali della libertà' che vi farà sperimentare il rilassamento di un lato del corpo migliorando, al contempo, la funzione di rotazione della colonna.

Per elaborare questa sequenza di movimento ho preso ispirazione in particolare da una lezione dell'amico e collega Steven

Abstract

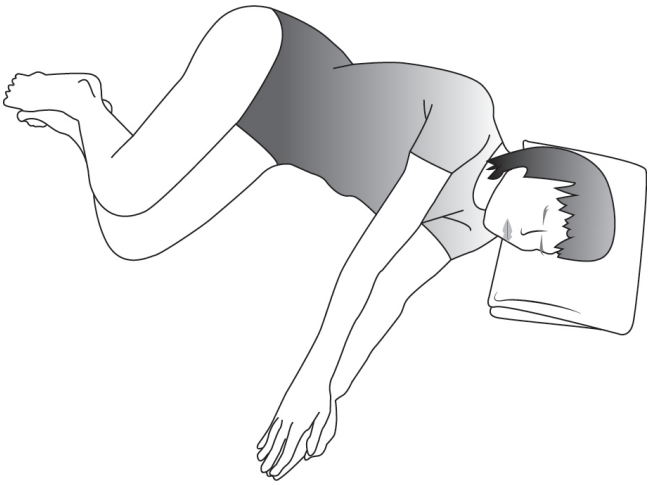
Rosenholz, Trainer Feldenkrais negli USA, con cui ho lavorato molti anni fa.

La lezione può essere praticata da tutti. Viene effettuata distesi sul fianco, in una posizione di scarico solitamente comoda e piacevole, anche in caso di mal di schiena. I movimenti che vi proporremo coinvolgono tutta la colonna e tutte articolazioni del corpo. Rientrano nel nostro programma di mobilizzazione globale.

Abstract

Posizione di partenza

Sdraiatevi sul fianco più comodo, con le gambe piegate, una sopra l'altra, e le braccia distese davanti a voi.



Sistemate sotto la testa qualche cuscino o un asciugamano ripiegato che colmi lo spazio tra la spalla sul tappeto e la testa. Quest'ultima deve sentirsi sostenuta in modo da poter rilassare i muscoli cervicali. La linea del collo è più o meno orizzontale, ma, se è più comodo, potete tenere la testa leggermente più alta o leggermente più bassa.

Le gambe sono piegate, un ginocchio sopra l'altro e un piede sopra l'altro. Create un angolo, tra le cosce e la pancia, che vi permetta una buona respirazione addominale e mantenga morbida la zona lombare.

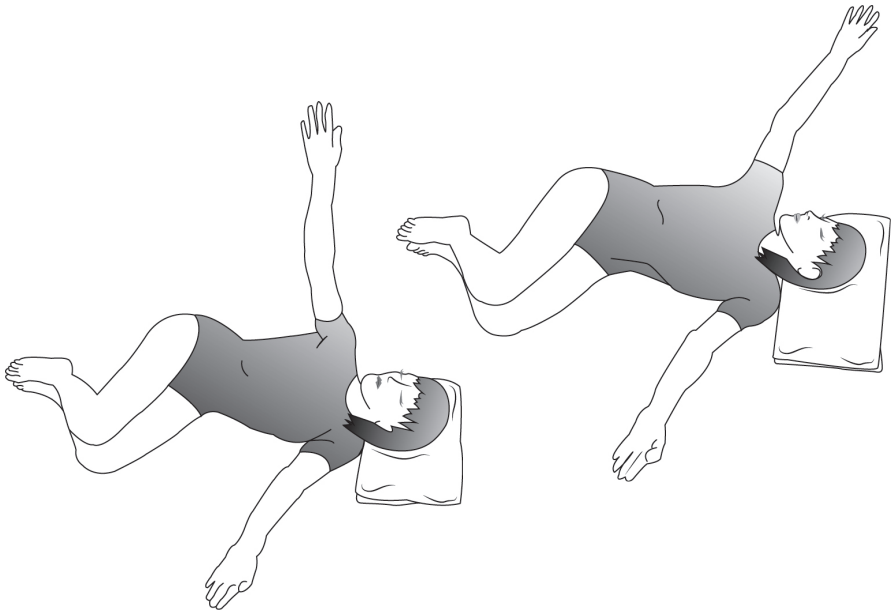
Le braccia sono distese davanti a voi: chiameremo 'braccio di terra' quello che è sotto e 'braccio di cielo' quello sopra.

Immaginate di avere delle ali al posto delle braccia. Durante la lezione muoverete le vostre ali lasciandole distese senza fletterle, ma ci sarà morbidezza nell'articolazione del polso, del gomito e della spalla.

Abstract

Vediamo ora il test di apertura alare

Lasciando il braccio di cielo disteso morbido, ma senza piegare il gomito, portate la mano verso il cielo e verso dietro, seguitela con lo sguardo e permettete alla testa di rotolare. Ricordate di non forzare.



In questo test avrete il vincolo delle ginocchia che rimangono nella loro posizione, una sopra l'altra, senza sollevarsi.

Ogni volta aumentate la Vostra apertura alare e andate un po' più indietro. Arrivate solo fin dove è piacevole e non forzate: non è necessario arrivare a terra.

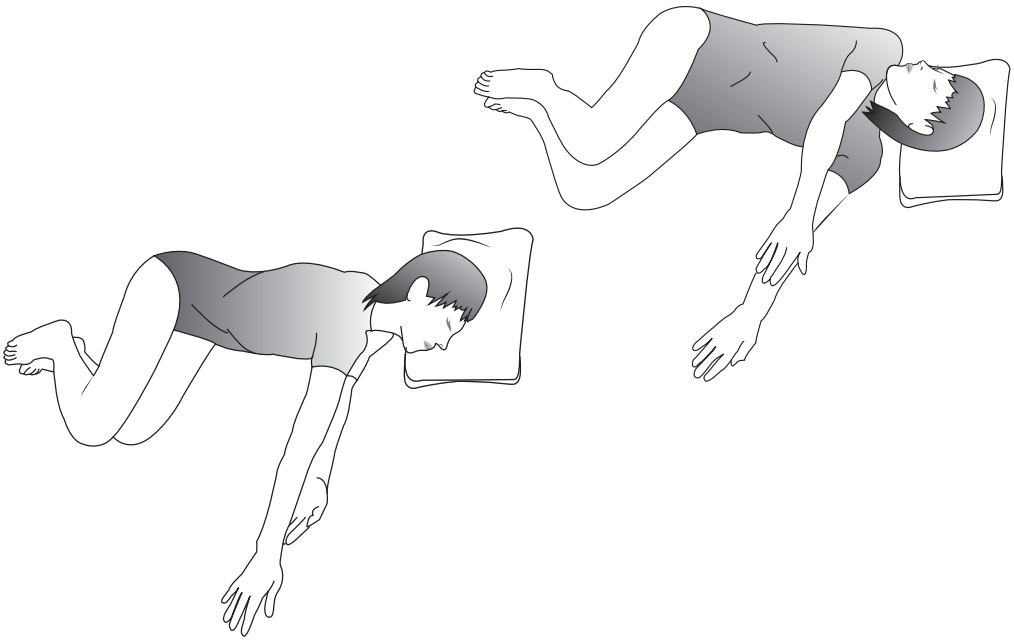
Quando arrivate al massimo dell'apertura, al massimo comodo s'intende, osservate dove puntano le ostre dita: prendete un riferimento per una verifica che faremo più tardi.

Osservate anche le sensazioni nel collo, nella spalla e nella schiena durante l'apertura alare. Quando avrete verificato tutto riposate.

Abstract

Braccio scivola avanti e indietro

Adesso fate scivolare avanti e indietro il braccio di cielo, lasciandolo disteso.



Il braccio scivola su quello di terra e poi sul pavimento, mantenendo sempre il contatto. Lasciatelo disteso, senza fletterlo, in modo da coinvolgere la schiena nel movimento.

Quando il braccio scivola avanti, la testa rotola sul cuscino e il naso va in direzione del suolo. Quando il braccio scivola indietro, la testa rotola e il naso guarda verso il soffitto. Braccio avanti, naso in basso. Braccio indietro, naso in alto.

Osservate cosa succede nel bacino e nel ginocchio di cielo. Sono coinvolti nel movimento che arriva dall'alto? Ripetete una dozzina di volte e poi lasciate andare.

Abstract

Braccio scivola avanti e indietro con bacino vincolato

Riprendete lo stesso movimento con il braccio di cielo che scivola avanti ed indietro, ma questa volta inibite il movimento nel bacino e nel ginocchio. Sentite il movimento più ridotto in ampiezza? Vincolando la zona lombare state differenziando la funzione di rotazione nella parte alta della schiena, nella regione dorsale. Non forzate e accettate questa riduzione di mobilità utile per sbloccare le vertebre toraciche.

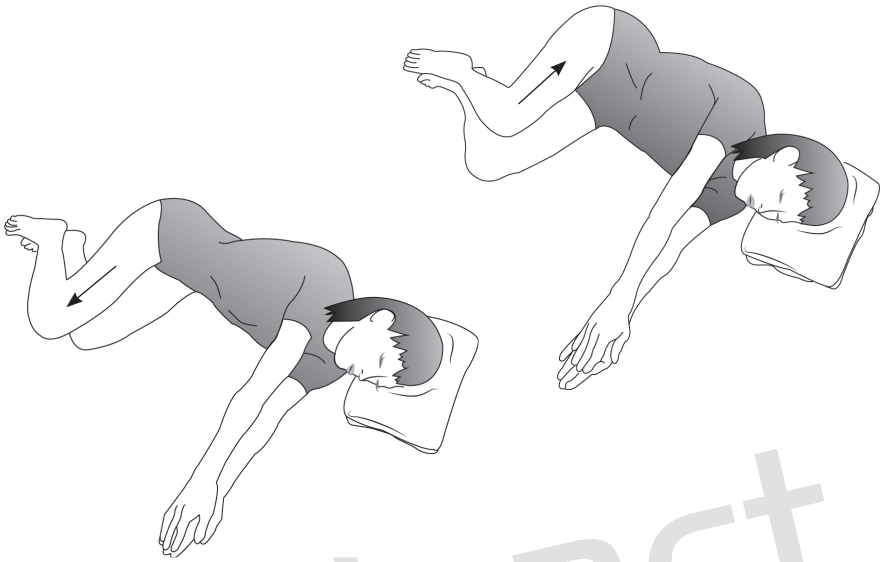
Dopo una dozzina di volte provate a togliere il freno dal bacino e dal ginocchio. Sentite il movimento più ampio e fluido? Ripetete ancora qualche volta e poi lasciate andare.

Bacino e ginocchio scivolano avanti e indietro

Adesso farete partire il movimento dal ginocchio e dal bacino.

Il ginocchio ed il bacino scivolano avanti ed indietro, lasciando i piedi appoggiati uno sopra l'altro.

Il ginocchio, nello scivolare, prosegue la linea della coscia. Ponete un vincolo ai piedi che rimangano fermi: questo è uno stratagemma per coinvolgere il bacino e la zona lombare.
Potreste sentire il movimento propagarsi nella parte alta della schiena e coinvolgere anche la spalla ed il braccio. Permettete tale coinvolgimento.



Abstract

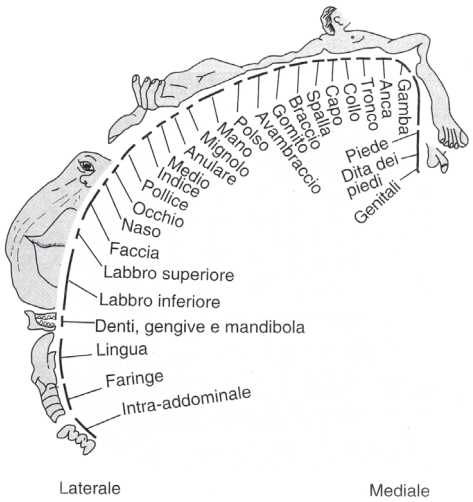
Bacino e ginocchio scivolano avanti e indietro con spalla vincolata

Dopo un po' di volte, provate lo stesso movimento di scivolare avanti e indietro con bacino e ginocchio senza coinvolgere la spalla, tenendola ferma.

State sollecitando la rotazione nella parte bassa della schiena.

Ricordate di organizzare l'ampiezza del movimento in modo da non avvertire alcun fastidio. Se necessario, eseguitelo in manie-

ra millimetrica, o immaginate solo. Potete chiudere gli occhi se ciò aiuta la vostra concentrazione.



Rappresentazione del corpo nella corteccia cerebrale
Quando immaginiamo un'azione, vengono attivate le aree della corteccia motoria e sensitiva. Anche in questo caso gli impulsi nervosi arrivano ai muscoli e avviene una sorta di allenamento mentale. (Kandel E.R., Schwartz J.H., Jessell T.M. 1999).

Riprendete il movimento di scivolare avanti e indietro con il bacino inibendo la spalla; dopo un po' di ripetizioni provate a togliere il vincolo dalla spalla e sentite la differenza. Se volete giocate alternando movimenti liberi con movimenti vincolati.

Quando vi farà piacere provate a lasciate andare tutto e riposate nella posizione più comoda per voi.

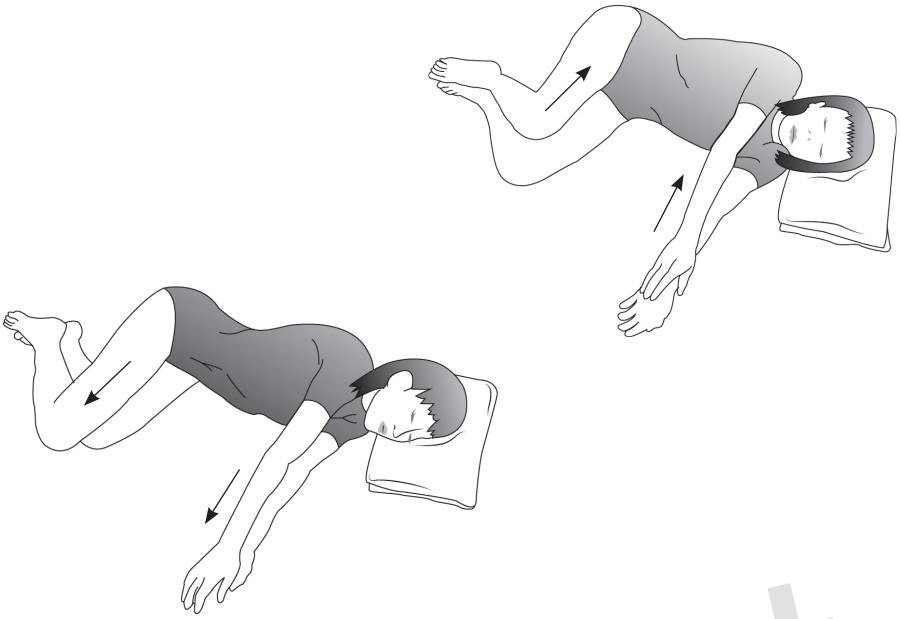
Abstract

Braccio, bacino e ginocchio scivolano insieme

Ritornate sullo stesso fianco, nella posizione di partenza, e questa volta fate scivolare avanti ed indietro, contemporaneamente, sia il braccio che il bacino e il ginocchio di cielo. Il braccio rimane disteso, senza piegarsi durante il movimento. Il ginocchio scivola avanti ed indietro senza coinvolgere i piedi, che rimangono uno sopra l'altro. La testa rotola libera sul cuscino e la zona del collo, la regione cervicale, è libera di muoversi ricevendo un mas-

saggio durante la rotazione che coinvolge tutta la schiena.

Ripetete una dozzina di volte e poi lasciate andare tutto nella posizione che preferite.



Verifica dell'apertura alare

Ritornate sullo stesso fianco in cui eravate, con le gambe piegate e le braccia distese davanti a voi e verificate, come avete fatto all'inizio, l'ampiezza della vostra apertura alare. Andate con la mano che è sopra verso il cielo e verso il dietro, lasciando il braccio disteso. Rotolate con la testa sul cuscino, in modo da seguire la mano con lo sguardo. Ricordate il vincolo di mantenere un ginocchio sopra l'altro appoggiati a terra. Ogni volta andate un po' più indietro, ma senza forzare.

Quando arrivate all'apertura alare massima e comoda, osservate i risultati.

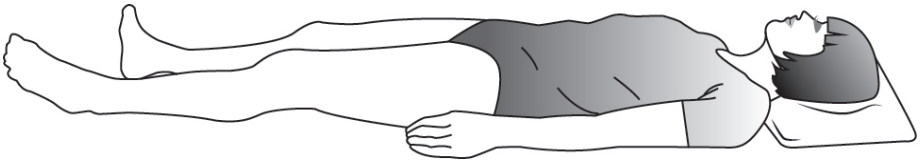
Abstract

Dove puntano ora le vostre dita? C'è differenza rispetto al riferimento iniziale? Quali sono le sensazioni nel collo, nella spalla e nella schiena? C'è un maggior comfort?

Verifica delle sensazioni dei due lati del corpo

Sdraiatevi sulla schiena per ascoltare le sensazioni e, se necessario, adeguate l'altezza dei cuscini. Sentite come appoggiano ora al suolo i due lati della schiena e ascoltate la sensazione di lunghezza delle due gambe. Qual è il lato più rilassato ora? Cos'è successo nel lato che era verso il cielo? Vi manda informazioni differenti rispetto all'altro?

Godetevi i cambiamenti e riposate.



Abstract

Conclusioni

Questo libro è nato dall'esigenza di fornire al pubblico un orientamento nella galassia della cura della schiena.

Durante i miei 25 anni di attività nel campo della rieducazione motoria e posturale ho notato come le persone afflitte da rachialgia avessero bisogno di una guida: per capirne le cause, gestirla e, soprattutto, trovare la strada giusta nella grande varietà di offerte terapeutiche.

Sentivamo poi l'esigenza di fornire ai nostri Allievi e Pazienti un 'libro di testo' per svolgere 'i compiti a casa' e mantenere i risultati ottenuti durante le sedute individuali e di gruppo.

Abbiamo quindi estratto dal nostro programma del Metodo Rieduca® (che comprende centinaia di lezioni) quindici sequenze di movimento che dessero, con il minimo sforzo, il massimo risultato.

Spero, attraverso questo volume, di aver evidenziato quanto gran parte della salute dell'apparato locomotore, e della schiena in particolare, sia legata ad un saggio uso di sé.

Mi auguro di aver stimolato nei lettori l'interesse per il movimento consapevole, dando così un piccolo contributo alla prevenzione e alla gestione motoria e posturale del mal di schiena.

Ho sempre ritenuto che la conoscenza del proprio corpo e il miglioramento della propria funzionalità sia la strada migliore per raggiungere un traguardo a cui tutti aspiriamo: la salute e il benessere.

La vita ci pone davanti continui cambiamenti e l'intelligenza biologica dell'Uomo, se coltivata, permette di adattarci al mutare delle situazioni.

Abstract

La riscoperta della nostra intelligenza motoria, come l'arte, è una ricerca senza fine. Mi auguro che le ultime pagine di questo libro non siano per voi una conclusione, ma l'inizio o la continuazione di un percorso affascinante alla scoperta di sé attraverso il movimento.

Arrivederci quindi al prossimo incontro personale o letterario.

"Una volta che abbiate conosciuto il volo,
camminerete sulla terra guardando il cielo,
perché là siete stati e là desidererete tornare".
– Leonardo Da Vinci

Abstract

Molte persone hanno mal di schiena, dolori al collo, tensioni muscolari da stress, posture di lavoro o di studio scorrette… e poco tempo da dedicare a se stesse. Questo libro è per loro. Con un linguaggio scorrevole e accessibile a tutti si entrerà nel mondo della schiena per capire come è fatta, perché è così vulnerabile e, soprattutto, come va gestita. Attraverso brevi e facili lezioni da svolgere a casa, a scuola o sul posto di lavoro, si potranno ottenere risultati immediati e duraturi nel tempo. Basterà ricordare ogni tanto al sistema nervoso movimenti consapevoli e posizioni corrette per ritrovare il benessere della schiena e di tutto l'apparato locomotore. Si potrà così sperimentare l'efficacia del "Metodo Rieduca® - Postura e Movimento".

Abstract

Maurizio Cancedda, laureato in Fisioterapia, Scienze Motorie Rieducative alla Facoltà di Medicina e in Scienze della Formazione, si è specializzato nella prevenzione e nella cura delle alterazioni posturali, delle patologie muscolo-scheletriche e vertebrali. È Insegnante del Metodo Feldenkrais® e Ideatore del Metodo Rieduca®. Esercita la sua attività professionale nel Centro Rieduca®, da lui fondato e diretto, con sede a Genova. Relatore in seminari, corsi di formazione ed aggiornamento per Insegnanti e Terapisti, ha pubblicato articoli su riviste specializzate. È autore di libri e programmi audio - video sulla rieducazione vertebrale e posturale.

ISBN 978-88-9420-670-8
9 788894 206708