

Specialisti contro il mal di schiena

Ti tormenta il mal di schiena? Il 16 ottobre cade la giornata mondiale dedicata alla salute della colonna vertebrale e tu puoi approfittare degli appuntamenti gratuiti con una serie di esperti di antiginnastica e chiropratica.

Antiginnastica. «L'antiginnastica può fornire un aiuto determinante per combattere cervicale, lombalgia da contratture muscolari e per patologie come lordosi, cifosi e scoliosi», dice Thérèse Bertherat, la kinesiterapeuta parigina che ha inventato questa terapia nel 1976. «Il mio metodo cerca di risvegliare ogni singola fibra muscolare: insegna a conoscere tutti i muscoli dimenticati e poi a riequilibrarli». L'antiginnastica si pratica in piccoli gruppi con un esperto che è solo una guida e non fa manipolazioni. Un ciclo in genere è composto da dieci sedute di circa 90 minuti, a cadenza settimanale, ma è un'autocura: decide il paziente. La disciplina non ha controindicazioni, se non malattie che impediscano i movimenti.

● Nella settimana dell'antiginnastica, da lunedì 21 a domenica 27 ottobre potrai fare una seduta di prova gratuita con uno dei 70 esperti italiani con certificato di licenza. Cerca su antiginnastica.com l'esperto più vicino e prenota chiamando il suo studio.