



Comune di Oleggio  
Assessorato alla  
Cultura



Biblioteca in cucina



Biblioteca Civica  
"E. Julitta"

**La Biblioteca Civica "Enzio Julitta", in collaborazione con l'Assessorato alla Cultura del Comune di Oleggio e il gruppo biblioteca in cucina propone: venerdì 5 maggio alle ore 21 sala 2 del teatro di Oleggio, conferenza su un tema che riguarda più del 50% della popolazione**

## **"MAL DI SCHIENA: I CONSIGLI PER PREVENIRLO, GLI ESERCIZI PER CURARLO"**

La relazione è indirizzata a coloro che soffrono di mal di schiena, cervicalgia, lombalgia, lombosciatalgia da ernia del disco e patologie vertebrali.

**Obiettivi** della conferenza sono:

- comunicare le ricerche e gli studi che sono stati eseguiti sulla colonna vertebrale;
- evidenziare le **cause e i fattori di rischio** del mal di schiena;
- indicare gli **esercizi specifici per prevenire e combattere il dolore**;
- rispondere a tutte le domande e ai problemi che possono porsi quotidianamente coloro che soffrono di algie e patologie vertebrali.

**L'informazione** è il primo passo per una buona prevenzione e una efficace terapia.

Per il benessere della colonna vertebrale è fondamentale usarla correttamente nelle posture e nei movimenti quotidiani. Per raggiungere tale obiettivo occorre conoscere bene la colonna vertebrale, sapere come è fatta, come funziona e comprendere qual è il meccanismo che produce il dolore per evitare di azionarlo.

Le nozioni di ergonomia consentono di:

- organizzare l'ambiente di lavoro nel rispetto della colonna vertebrale: la sedia, il tavolo e gli altri strumenti specifici;
- scegliere l'arredamento: il letto, il cuscino, il divano e la poltrona;
- scegliere l'abbigliamento e le giuste calzature.

Verranno descritti i meccanismi che, in presenza di ansia, tensione, stress psicologici, agevolano l'insorgenza di lombalgia e cervicalgia.

**Relatore:** prof. Benedetto Toso docente di Posturologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, fondatore della Back School: [www.backschool.it](http://www.backschool.it)

**Ingresso libero**

**Biblioteca Civica di Oleggio Vicolo Chiesa 3 tel. 0321/91343**

[biblioteca.julitta@comune.oleggio.no.it](mailto:biblioteca.julitta@comune.oleggio.no.it) [www.facebook.com/bibliotecaincucina](http://www.facebook.com/bibliotecaincucina)