

La **ginnastica posturale** è una disciplina molto utile per prevenire i dolori che, col passare degli anni, affliggono soprattutto i soggetti che non si sono mai dedicati con costanza all'attività sportiva. Lo Studio Mazzini Chiropractic Center di **Milano** aiuta i pazienti a riacquistare una corretta postura e ritrovare il benessere psicofisico.

### **Prevenire i problemi di postura**

Quando si pensa alla ginnastica posturale, il rischio di cadere in un grosso equivoco è piuttosto alto. Tale disciplina viene spesso collegata alla necessità di curare patologie – anche invalidanti – quali la lordosi e la scoliosi, e quindi viene vista in un'ottica perlopiù terapeutica. Che particolari esercizi possano aiutare in caso di gravi problemi di postura è fuori di dubbio, ma comunque riduttivo.

La ginnastica posturale, infatti, aiuta i pazienti non solo nel caso in cui sia presente una condizione patologica, ma anche semplicemente per controllare i dolori legati all'età e alla scarsa attività fisica.

Con semplici esercizi, studiati per aumentare il proprio equilibrio muscolo-scheletrico, sarà possibile evitare frequenti dolori a carico della colonna vertebrale (cervicalgia e mal di collo, mal di schiena e lombosciatalgia), borsiti, tendiniti, artrosi e mal di testa legati a posture sbagliate.

### **Esercizi di ginnastica posturale personalizzati**

La postura è determinata da numerosi fattori che non sempre sono riconducibili a un'unica causa. Il collo e la testa in avanti, ad esempio, possono essere il risultato della compensazione di una lordosi lombare o semplicemente derivare da problemi alla vista che si cerca di risolvere avvicinandosi all'oggetto.

Lo Studio Mazzini Chiropractic Center, forte di un team altamente qualificato, è in grado di predisporre un programma di esercizi che tenga conto delle abitudini e del vissuto del paziente, risolvendo all'origine la causa del disturbo.