



IL TUO CHINESIOLOGO

RUBRICA DI SALUTE, SPORT E BENESSERE A CURA DEL DOTT. AARON ONGARI

La Chinesiologia per il recupero post-operatorio e trattamento di lesioni

Prima puntata. Oggi si parla di chinesiologia: cos'è, come funziona e come viene applicata



Eccoci di nuovo! Come vi ho promesso nel precedente articolo oggi vi parlo di **chinesiologia**. Il mio obiettivo è preciso: spiegarvi chi è il chinesiologo e come può aiutarvi nella cura della vostra lesione o nel vostro recupero post-operatorio. Buona lettura!

CAPIRE È IL PRIMO PASSO PER GUARIRE.

Dal mio punto di vista, un buon professionista della salute ha un **dovere educativo**: deve spiegare al paziente cosa gli sta accadendo. Nel momento in cui il paziente (o l'atleta) prende consapevolezza della propria condizione e capisce la causa della sua patologia, accade qualcosa di potente: aumenta l'efficacia del trattamento e si rafforza l'alleanza terapeutica tra paziente e professionista. "Capire è il primo passo per guarire" e, questo articolo, serve esattamente a questo: a farvi capire.

CHINESIOLOGIA: COS'È?

La chinesiologia è la scienza che studia e somministra il movimento umano razionale, volontario, consapevole e finalizzato per il benessere e la salute. Il termine deriva dal greco kinesis (movimento) e logos (studio): letteralmente, è lo **studio del movimento**. La chinesiologia moderna integra conoscenze di anatomia, biomeccanica, fisiologia, neurofisiologia, traumatologia e psicomotricità. È riconosciuta come il pilastro fondamentale nella prevenzione, nella rieducazione e riabilitazione funzionale motoria; Exercise is Medicine.

CHI È IL CHINESIOLOGO CLINICO AMPA?

Il Chinesiologo è il professionista laureato in Scienze Motorie. Consegue poi la specializzazione attraverso la Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, ottenendo il titolo di **Chinesiologo AMPA Clinico**. Questa figura è riconosciuta

QUALI MALATTIE CURA IL CHINESIOLOGO?

MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI "MCNT"	LESIONI	ALTERAZIONI POSTURALI
Disturbi Muscolo-Scheletrici - Osteoartrite, Artrosi, Artrite Reumatoide - Mai di schiena: Lombalgia, Cervicalgia, Dorsalgia - Ernie discali, Protusioni - Spondilite anchilosante - Sarcopenia e perdita di massa muscolare	Distorsioni di caviglia	Scoliosi e attitudini scoliotiche
Malattie Psichiatriche - Ansia - Depressione - Disturbo da stress cronico	Gonartrosi e dolori al ginocchio	Sindrome del crociato superiore-anteriore (spalle e collo in avanti)
Malattie Neurologiche - Demenza (prevenzione e rallentamento) - Morbo di Parkinson - Sclerosi Multipla - Esiti di ictus e traumi - Sindromi spastiche ed extrapiramidali	Impingement o lussazione di spalla	Disfunzioni posturali da lavoro sedentario
Malattie Metaboliche - Obesità, Sovrappeso - Dislipidemie (iperlipidemia, colesterolemia) - Sindrome Metabolica - Osteoporosi - Diabete di tipo 2 e tipo 1	Tendinopatie (tendiniti, tendinosi)	Postura alterata in gravidanza o post-parto
Malattie Cardiovascolari - Iperensione arteriosa - Insufficienza cardiaca - Cardiopatie ischemiche e coronariche - Apoplessia cerebrale - Claudicatio intermittens	Lombalgia, sciatalgia, ernie	Diastasi dei retti addominali
Malattie Respiratorie - BPCO (Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva) - Asma - Fibrosi Cistica	Esiti di chirurgia (protesi, gessature)	Disfunzioni del pavimento pelvico
Oncologia - Contenere gli effetti collaterali delle terapie - Prevenire complicanze muscolari e metaboliche - Migliorare la qualità di vita	Sindrome da ipocinesia	Discinesie, alterazioni del movimento



per legge (D.Lgs. 28 febbraio 2021, n. 36, art. 41) come professionista abilitato alla promozione della salute e alla somministrazione dell'esercizio fisico terapeutico, adattato alla persona, alla sua patologia e fascia d'età.

COSA FA IL CHINESIOLOGO?

Il Chinesiologo clinico è specializzato nel recupero post-operatorio e di lesioni, somministrando il **movimento come terapia**, con programmi di Fisiokinesiterapia **FKT attiva**, che significa letteralmente: **"Terapia del movimento per curare il corpo"**. Si tratta di esercizi fisici attivi per il recupero della funzionalità muscolo-scheletrica. Oggi giorno, la letteratura medico-scientifica conferma l'efficacia dell'esercizio fisico adattato come strumento terapeutico. **L'esercizio somministrato dal chinesiologo diventa la vostra medicina**: Affidatevi dunque a un Chinesiologo per essere curati attraverso il movimento e ristabilire la vostra funzionalità motoria. Si tratta di una vera terapia motoria adattata alla tua fascia d'età e condizione fisica. Ritrovate, mantenete e recuperate la salute, reintegratevi nelle attività quotidiane, scolastiche, lavorative e sportive.

COME INTERVIENE IL CHINESIOLOGO?

In presenza di **dolore**, ne individua le cause biomeccaniche o posturali e agisce sulla vera origine del problema, ripristinando la catena cinetica coinvolta. A livello **localizzato** e in caso di lesione, recupera la funzionalità della parte del corpo lesionata o operata attraverso esercizi specifici, rieducando l'area colpita grazie alla **rieducazione motoria e posturale**; a livello **sistemico** con l'**allenamento** ottimizza l'efficienza generale del corpo, migliorando salute e qualità di vita.

QUALI MALATTIE CURA IL CHINESIOLOGO?

Grazie all'esercizio fisico adattato ed

alle sue competenze interviene:

- nel trattamento delle principali malattie croniche non trasmissibili "MCNT" (*Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* Volume 25, Issue S3 p. 1-72 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.12581>)
- nel recupero motorio dopo traumi sportivi, per tornare alla piena attività dopo lesioni muscolo-scheletriche, occupandosi del ritorno allo sport "riabilitazione"
- nel recupero motorio post-operatorio grazie alla rieducazione e riabilitazione funzionale motoria
- nelle alterazioni posturali, per correggere i vizi posturali e recuperare la simmetria, con programmi di ginnastica posturale globale
- è in grado inoltre di adattare l'esercizio fisico per persone con disabilità o patologie clinicamente stabili, personalizzando gli interventi.

IL CHINESIOLOGO SOMMINISTRA IL MOVIMENTO COME TERAPIA

Il Chinesiologo è il terapeuta del movimento: individualizza e calibra l'esercizio fisico motorio in base al tuo quadro clinico. L'esercizio fisico terapeutico è uno strumento di cura preciso: programmato e monitorato correttamente è in grado di prevenire, trattare, rieducare e migliorare.

Se avete subito una lesione, avete affrontato un intervento chirurgico o convivete con una patologia cronica, non rimandare il tuo recupero. Rivolgetevi a un Chinesiologo qualificato e costruite il vostro ritorno al benessere. La soluzione esiste, si muove con voi... e con il vostro chinesiologo.

"PRIMA MUOVITI BENE, POI MUOVITI MOLTO".

Dott. Aaron Ongari
www.iltuochinesiologo.it

CHINESIOLOGIA CLINICA:
TRATTAMENTO E RECUPERO LESIONI E POST-OPERATORIO
FKT: FISIO CHINESI TERAPIA ATTIVA
ESERCIZIO TERAPEUTICO ADATTATO ALLA PATOLOGIA
RIEDUCAZIONE-RIABILITAZIONE MOTORIA

POSTUROLOGIA
TRATTAMENTO DI ALTERAZIONI POSTURALI
RIEDUCAZIONE POSTURALE
GINNASTICA PRE-POST PARTO, DIASTASI, SUOLO PELVICO

PERSONAL TRAINING
PREPARAZIONE FISICA E ATLETICA, DIMAGRIMENTO
ESERCIZIO FISICO ADATTATO ALLA PATOLOGIA E FASCIA DI ETÀ

ISTRUTTORE DI NUOTO E POWERLIFTING E FORZA MASSIMA

📞 338 7413315

🌐 www.iltuochinesiologo.it

📷 @chinesiotraining_aaronmarco

📺 DOTT. AARON MARCO
Chinesiologia, Postura, Allenamento