

Convenzione centro Fisioterapia & Nutrizione

Tutti gli iscritti e tesserati presso la polisportiva DIAZacademy Milano e i loro diretti famigliari

potranno prenotare **gratuitamente** il primo incontro presso il nostro centro.

I nostri esperti saranno a vostra disposizione per offrirvi una consulenza nutrizionale, fisioterapica e osteopatica personalizzata. Il primo incontro avrà una durata di circa 20 minuti e sarà mirato a darvi una breve valutazione, alcuni consigli e un'ipotesi di intervento per il problema riscontrato.

Per prenotare la vostra 1^a visita potete scrivere a fisio.nutrizione@gmail.com o contattarci al 334 7370695



Prestazioni specialistiche e **sconti riservati ai tesserati della polisportiva** e ai loro famigliari

TRATTAMENTI FISIOTERAPICI

Durata 50 minuti a seduta euro 60.00 (**prezzo scontato euro 45.00**)

Anamnesi del paziente e visione di eventuali visite ed esami effettuati in precedenza.

Seduta di fisioterapia mirata ad una valutazione completa del distretto interessato da trattare e dei distretti limitrofi.

Individuazione del numero di sedute necessarie e della loro frequenza.

I trattamenti a seconda dei casi potranno prevedere esercizi attivi, manipolazioni passive o una combinazione dei due.

Verranno effettuati bendaggi o taping se necessario.

- **RIABILITAZIONE** Dopo un trauma (come una frattura, una distorsione o una contusione) o in seguito ad un intervento chirurgico, si assiste ad una perdita di mobilità, una diminuzione della forza muscolare ed un peggioramento del controllo motorio della parte interessata. Sono inoltre presenti gonfiore e dolore che limitano ulteriormente il movimento. La fisioterapia, in questi casi, permette di: ridurre e gestire il dolore, recuperare la mobilità, la forza e il controllo muscolare, prevenire complicazioni secondarie ed ottenere un ritorno graduale all'attività
- **COLONNA VERTEBRALE** Le problematiche della colonna vertebrale (lombalgie, dorsalgie e cervicalgie) sono le patologie muscoloscheletriche più diffuse. Nella maggior parte dei casi si tratta di dolori "aspecifici", ovvero senza una causa ben definita, ragion per cui raramente la chirurgia è il trattamento elettivo. Attraverso la fisioterapia è possibile agire sulla mobilità articolare, sulla componente muscolare e connettiva, sul controllo motorio, sulla postura e sulla componente funzionale.
- **TENDINOPATIE, PATOLOGIE REUMATICHE, LINFODRENAGGIO**

PRIMA VISITA NUTRIZIONALE + 2 CONTROLLI SUCCESSIVI

Durata prima visita 1h 30 min, controlli 30 min euro 180.00 (prezzo scontato euro 160.00)

PRIMA VISITA

Colloquio individuale incentrato sul vissuto personale e le motivazioni al cambiamento.

In modo dettagliato verranno valutate:

- Storia clinica personale e familiare
- Abitudini alimentari attraverso un diario alimentare
- Parametri ematici di interesse (metabolismo degli zuccheri e dei lipidi, funzionalità epatica, renale, pancreatico e tiroidea), attraverso gli esami del sangue più recenti

Verranno effettuate le misurazioni dei principali parametri antropometrici:

- Peso e altezza attraverso strumentazione professionale
- Circonferenze corporee
- Plicometria, ovvero la misurazione delle pliche cutanee, espressione del pannicolo adiposo sottocutaneo
- Bioimpedenziometria: stima di massa magra e massa grassa e il livello di idratazione

Al termine del primo incontro verrà fornito un piano alimentare che terrà conto dell'attività lavorativa svolta, delle necessità personali e delle preferenze alimentari.

CONTROLLI

Nei controlli successivi verranno effettuate nuovamente le misurazioni antropometriche e verrà modificato il piano alimentare in base alle necessità personali e alla valutazione delle misurazioni.

TRATTAMENTI OSTEOPATICI

Durata 45 minuti euro 50.00 (prezzo scontato euro 40.00)

La prima visita prevede un colloquio anamnestico con conseguente esame obiettivo e valutazione funzionale globale, individuazione della problematica e primo approccio terapeutico.

L'osteopatia prevede tipologie di trattamento differenti: osteo-muscolare, mio-fasciale, viscerale e cranio-sacrale.

In seguito all'esito della prima visita, seguirà un ciclo di trattamenti preventivamente concordato.

Alcune tra le più comuni disfunzioni trattate col metodo osteopatico sono:

- Disturbi viscerali – reflusso gastrico, dismenorrea, disturbi intestinali, polmonari, incontinenze;
- Disturbi cranici – mal di testa, vertigini, cervicalgie;
- Disturbi dell'apparato locomotore – mal di schiena, dolori articolari, traumi musco-scheletrici,
- Atteggiamenti posturali scorretti

L'approccio osteopatico è basato su un'accurata conoscenza del corpo umano e dei rapporti tra le sue componenti strutturali, viscerali, neurologiche e fasciali. Il metodo di intervento si basa sull'esclusivo utilizzo di specifiche tecniche manuali, elaborando un percorso terapeutico integrato volto a ristabilire l'equilibrio ed il benessere del corpo nella sua totalità.

IL NOSTRO STAFF

Fisioterapista : Dott.ssa Federica Baratelli



Laureata nel 2010 presso l'Università San Raffaele di Milano.

Dopo aver lavorato per quattro anni in ambiente ospedaliero, dal 2015 opera in libera professione collaborando anche con il Centro Diagnostico Italiano.

Esperta nel recupero post chirurgico e post traumatico e nel riequilibrio articolare e muscolare al fine di **prevenire o curare patologie da sovraccarico in atleti** e nel **rafforzamento di distretti muscolari specifici** al fine di prevenire complicazioni secondarie.

Biologo Nutrizionista : Dott.ssa Ariella Roncarati



Laurea triennale in Biologia e laurea magistrale in Biologia applicata alle scienze della nutrizione conseguite presso l'università Statale di Milano. Dopo un tirocinio di due anni ho iniziato la libera professione.

Esperta nella creazione di piani nutrizionali di giovani atleti con diversi obiettivi **in termini di massa grassa e massa magra in risposta allo sport praticato.**

Osteopata : Dott.ssa Laura Failla



Diplomata presso l'Istituto Superiore di Osteopatia (ISO) di Milano nell'ottobre 2017.

Regolarmente iscritta al Registro degli Osteopati Italiani (ROI), membro N. 3840 e all'Unione Nazionale dei Chinesiologi (UNC), membro N. 14426.

Il percorso di studi e lavorativo svolto negli ultimi anni mi ha portato ad accumulare esperienza come: **Operatrice specializzata nel recupero funzionale motorio, in ginnastica posturale e funzionale, preparatore atletico** (specializzata nell'ambito della ginnastica acrobatica). Queste esperienze mi hanno permesso di integrare in ambito osteopatico tutte le conoscenze tecnico-sportive acquisite negli ultimi anni raggiungendo buoni risultati nella **prevenzione e nel recupero dagli infortuni** e **nell'ottimizzazione della performance sportiva specifica.**

