



grilloparlante@giomirsa.com

R.S.A.

Grillo Parlante



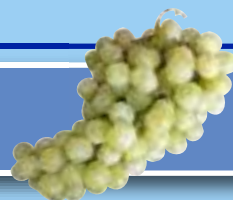
Ottobre
GIOMI
R.S.A.



N. 26 - Ottobre 2009



Sommario



Pag. 4.

*Giomi Firenze
casa di cura ulivella e clicini*

Pagg. 12, 13.

*La Tentazione di...
...cambiare il Padre Nostro*

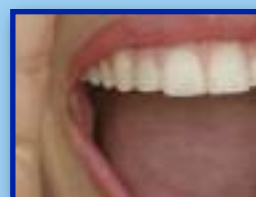


Pag. 5.

*Giomi Firenze
casa di cura ulivella e clicini*

Pagg. 14, 15.

Lo sapevi che?

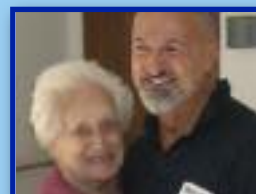


Pag. 6.

*Giomi Firenze
casa di cura ulivella e clicini*

Pag. 16.

L'intervista di Romeo a...



Pag. 7.

*La sinergia tra pubblico e
privato fa bene alla ricerca.*

Pag. 17.

**TAPING
NEUROMUSCOLARE**



Pagg. 8, 9.

A I T O

Pag. 18.

**TAPING
NEUROMUSCOLARE**



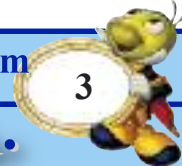
Pagg. 10, 11.

Per una Filosofia della Cura

Pag. 19.

**TAPING
NEUROMUSCOLARE**





Giomi R.S.A.

Il Grillo Parlante



Pag. 20.

Orto Giovanni XXIII 2009



Pag. 21.

Un Grazie Sincero...



Pagg. 32, 33, 34, 35.

Buon Compleanno a...



Pag. 22.

*Ci Siamo anche Noi!!!
...Casa di Riposo*

Pagg. 36, 37.

I Consigli della Nonna...

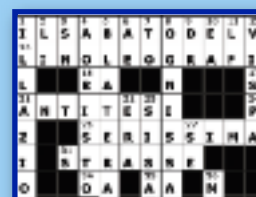


Pag. 23.

*Ci Siamo anche Noi!!!
...Casa di Riposo*

Pagg. 38, 39.

Passatempo...



Pagg. 24, 25.

*Fiori di zucca in pastella
Riccioli con Porcino
al sugo di funghi.*

Pagg. 40, 41.

L'Oroscopo...di.



Pagg. 26, 27.

Madonna di Lourdes.

Pag. 42.

L'angolo della Poesia.



Pagg. 28, 29, 30, 31.

Evento Musicale...

Pag. 43.

Dove Siamo.





GIOMI FIRENZE...

Festival della salute - Viareggio



Lo stand affollato di visitatori

Due macchinari, e un modo nuovo di intendere la riabilitazione post-ictus; è questo quello che il **Gruppo GIOMI** ha presentato alla seconda edizione del **Festival della Salute**, kermesse dedicata alle buone pratiche della sanità italiana che si è tenuta a Viareggio dal 24 al 27 Settembre scorso.

La Casa di Cura Ulivella e Glicini, una delle strutture del **Gruppo GIOMI Firenze**, era presente al Festival della Salute con uno stand nel quale lo staff di riabilitazione neurologica dell'**IFCA**, con i responsabili **Dott. Mayer e Dott. Baroni**, ha presentato, in collaborazione con la **Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa**, i robots "**MEMOS**", "**ULTRA**" e "**LIBRA**", utilizzati nelle nostre strutture di Firenze per la riabilitazione neurologica computer-assistita.

Il primo dei macchinari presentato è "**Memos**", un robot che dialoga con un computer e che attraverso uno schermo aiuta il paziente colpito da ictus nella riabilitazione dell'arto superiore. Questo macchinario, che segna una rivoluzione nella terapia riabilitativa computer-assistita, è il frutto della collaborazione tra il Gruppo Giomi e la Scuola Superiore Sant'Anna.

"Il paziente che deve fare riabilitazione dopo un ictus, grazie all'assistenza di questo dispositivo, esegue esercizi seguendo un compito motorio virtuale sullo schermo di un computer - spiegano i dottori Federico Mayer e Alberto Baroni, del centro riabilitativo di Ulivella e Glicini - che in tempo reale registra le deviazio-



Il Dott. Emmanuel Miraglia con l'Ing. Micera, la Dott.ssa Macrì della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa ed il Dr. Mayer, Responsabile del Reparto di Riabilitazione dell'Ulivella e Glicini



CASA DI CURA ULIVELLA E CLICINI



Il Dott. Matera prova "MEMOS2" sotto la supervisione di un Ingegnere della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa

ni dalla traiettoria dell'arto interessato e, applicando una forza esterna sullo strumento guida il paziente a "riapprendere" un percorso corretto".

Nella Casa di Cura Ulivella e Glicini l'utilizzo di questo tipo di macchinari sta dando grandi risultati.

"Il grande vantaggio di Memos - spiega la dottoressa Giovanna Macrì, coordinatrice del progetto per la Scuola Sant'Anna - è da una parte il basso costo, che lo rende competitivo. Dall'altra la leggerezza del sistema, che lo rende facilmente utilizzabile in ambiente clinico, e un domani anche in ambiente domestico".

La collaborazione del Gruppo GIOMI con la Scuola Sant'Anna ha portato ad

un grande vantaggio, che sottolineano all'unisono i dottori Macrì, Mayer e Baroni: *"La collaborazione diretta tra un centro clinico e un centro di ricerca che sviluppa robot è proficua perché c'è sempre la possibilità di tenersi in contatto per apportare eventuali modifiche e rendere la macchina più adeguata al paziente".*

In questo modo, si è consolidata la strada per un dialogo costruttivo tra il mondo della bioingegneria e della medicina.

Altra importante novità nel campo della riabilitazione post-ictus che è stata presentata al Festival della Salute dal Gruppo Giomi è **"Ultra"**; si tratta di un



Simulazione su "LIBRA"





6

CASA DI CURA ULIVELLA E CLICINI



Il Dott. Emmanuel Miraglia con il Dott. Alberto Baroni, consulente della casa di Cura Ulivella e Glicini per la riabilitazione computer-assistita e l'Ing. Luigi Marroni, Direttore Generale dell'ASL10 Firenze



Delegazione dell'ICOT di Latina con il Memos2

dispositivo che permette l'immersione del paziente in un ambiente virtuale tridimensionale attraverso uno speciale manipolo ergonomico, collegato ad un software ed impugnato dal paziente. Nelle giornate del Festival della salute numerosi sono stati gli appuntamenti rivolti alla politica sanitaria, alla sanità pubblica e privata, alla medicina, alla ricerca, all'ambiente, all'alimentazione.

Sempre nell'ambito dell'evento la **GIOMI** ha organizzato una **Tavola Rotonda sul tema "Stato dell'arte della ricerca sulle malattie neurodegenerative"** alla quale, alla presenza **dell'Amministratore Delegato del Gruppo GIOMI Dott. Emmanuel Miraglia**, hanno partecipato esperti tra i più rappresentativi nel panorama nazionale quali **Alberto Baroni**, Consulente per la Riabilitazione Robotizzata presso la Casa di Cura

Ulivella e Glicini GIOMI Firenze, **Ubaldo Bonuccelli**, Docente di Neurologia all'Università di Pisa, **Maria Grazia De Simoni** dell'Istituto Mario Negri di Milano, **Stefano Di Donato** dell'Istituto Neurologico Besta di Milano, **Gianvito Martino**, Responsabile dell'Unità di Neuroimmunologia dell'Istituto Scientifico San Raffaele di Milano.

Durante i lavori della tavola rotonda sono intervenuti i rappresentanti di varie associazioni quali l'Associazione Italiana Corea di Huntington, l'Associazione Parkinson Italia, l'ASIM – Associazione Italiana Sclerosi Multipla, l' AISLA – Associazione Italiana Sclerosi Laterale Amiotrofica, l'UILDM – Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare e la Federazione Alzheimer Italia.



LA SINERGIA TRA PUBBLICO E PRIVATO FA BENE ALLA RICERCA



Non è un concetto astratto. La sinergia tra sanità pubblica e privata è una realtà concreta e sta dando ottimi risultati. Lo dimostra il modello di **Giomi Firenze**, che collaborando con realtà sanitarie pubbliche sta toccando traguardi di tutto rispetto.

Ne è convinto il **dottor Francesco Matera**, amministratore delegato delle strutture del Gruppo GIOMI a Firenze, che spiega: *"La collaborazione che il nostro Gruppo ha avviato con la Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa ha portato alla realizzazione di **Memos** affiancato dall'apparecchio **Ultra**,*

due macchinari assolutamente innovativi per la riabilitazione degli arti superiori che quest'anno abbiamo presentato al Festival della Salute di Viareggio. Giomi ha finanziato la ricerca, la Scuola ha realizzato questi dispositivi".

Sulla stessa linea anche la collaborazione con l'Ospedale Careggi di Firenze, che a partire dal primo settembre ha trasferito alcuni dei suoi reparti nella **Casa di Cura Ulivella e Glicini** (una delle due strutture con cui Giomi è presente a Firenze). Si tratta del reparto di Ginecologia, di quello di Chirurgia Robotica e della Neuropsichiatria Infantile. *"Il trasferimento di quest'ultima specialità - prosegue il dottor Matera - ha consentito di creare un posto letto di emergenza di Neuropsichiatria Infantile, che fino ad oggi mancava a Firenze".*

E questi sono i primi tasselli di un'esperienza che potrebbe fare da apripista per altre simili: *"Il nostro potrebbe diventare il "modello toscano" - prosegue il dottor Matera - in cui si viene a creare un'unica sanità, con gestione mista degli Istituti di ricovero e cura siano essi pubblici o privati: il privato offre la sua flessibilità, la capacità di investire tempestivamente, e la parte pubblica invece offre il governo sanitario, l'indirizzo da seguire".*





A I T O



Prof Fabio Miraglia con Dott.ssa Emanuela Bartolomucci.

A I T O

IL SALUTO DEL NUOVO PRESIDENTE

Come già comunicato nell'ultimo numero de "Il Grillo Parlante" dello scorso Agosto, l'AITO, l'Associazione Italiana dei Terapisti Occupazionali, ha rinnovato le cariche del proprio consiglio direttivo e la Dott.ssa Rosaria Ferrucci è subentrata, in qualità di Presidente, alla Dott.ssa Emanuela Bartolomucci.

Ci fa piacere pubblicare il saluto della Dott.ssa Ferrucci a tutti lettori del Grillo Parlante:

"Cari lettori,

esercito l'attività di terapeuta occupazionale dal 1993 e, in questi sedici anni, ho visto la terapia occupazionale crescere, diffondersi e conquistare un ruolo fondamentale all'interno del processo riabilitativo; tale evoluzione è stata ed è tuttora possibile grazie all'impegno di tanti terapisti occupazionali che credono nella loro professione ma, soprattutto, grazie all'impegno costante dell'AITO.

Il mio ingresso nel Consiglio direttivo dell'AITO è nato dalla passione per la terapia occupazionale e dalla volontà di partecipare attivamente alla promulgazione, alla crescita ed all'affermazione della Terapia Occupazionale. C'è ancora tanto da fare!

In molte regioni d'Italia non è ancora ben noto quali siano le reali competenze del terapeuta occupazionale e rimediare a questa "carezza" diffondendo, grazie anche alla fattiva collaborazione dei soci che costantemente si impegnano a divulgare le abilità e le competenze specifiche del T.O. all'interno del processo riabilitativo ed a migliorare la qualità dei servizi di terapia occupazionale in Italia, è tra i principali obiettivi dell'AITO che mira altresì a cercare di soddisfare le richieste aziendali (Ospedali, centri di riabilitazione, ecc.) in modo da offrire agli utenti un servizio di terapia occupazionale svolto da terapisti altamente competenti.

Tra le varie iniziative utilissima è risultata la collaborazione con "Il Grillo Parlante" che da circa due anni ci offre l'opportunità di usufruire di questo spazio per parlare di terapia occupazionale; colgo anzi l'occasione per ringraziare il Prof. Fabio Miraglia, tutta la redazio-





A I T O

ne del Grillo Parlante e la Dott.ssa Bartolomucci, presidentessa uscente dell'AITO, per aver iniziato questa preziosa collaborazione che spero duri il più a lungo possibile e possa estendersi anche ad altri eventi, di tipo formativo, all'interno delle varie strutture riabilitative della GIOMI".

Dott.ssa Rosaria Ferrucci

Presidente AITO

Nel ringraziare la Dott.ssa Ferrucci, nuovo Presidente AITO, approfittiamo per salutare e ringraziare con tutto il cuore la presidentessa uscente Dott.ssa Emanuela Bartolomucci, che con grande entusiasmo e professionalità ha saputo cogliere, ormai quasi due anni fa, il nostro invito a collaborare con Il Grillo Parlante. Sempre disponibile e puntuale nel presentare i lavori dell'AITO, ci ha aiutato a creare le basi per questa collaborazione, tra Il Grillo Parlante, la Giomi RSA e l'AITO, con lo scopo di divulgare sempre di più la cultura della "terapia occupazionale", una delle attività primarie tra quelle svolte nelle nostre strutture e riabilitative in genere.

Ad Emanuela rinnoviamo quindi il nostro ringraziamento augurandole di continuare nella sua attività di terapeuta occupazionale con la stessa passione che da sempre la contraddistingue.

Alla Dott.ssa Ferrucci va invece il nostro migliore IN BOCCA AL LUPO!!!

I CONSIGLI PER IL TUO CUORE

Noci, Mais e Cugini...

Nella donna in menopausa, l'aggiunta di frutta secca, mais, noci, semi, legumi e oli vegetali aiuta a controllare il colesterolo. Attenzione però a non esagerare con le dosi: si rischia di introdurre troppe calorie.

Bambini a Rischio

Stare attenti al sovrappeso e ridurre i grassi animali. I bambini con alti valori di colesterolo LDL (cattivo) e bassi valori di c-HDL (colesterolo buono), specie se obesi, possono avere le carotidi (arterie del collo) ispessite e indurite come quelle di un uomo di 45 anni.

Proteine dal Pesce

Conviene scegliere il pesce come fonte di proteine, perché contiene acidi grassi ad azione protettiva per i vasi sanguigni. Anche se non agiscono direttamente sul colesterolo, ma aiutano la circolazione.

Integrale è Bello

Ricorda di consumare regolarmente proteine di origine vegetale (fagioli, ceci ed altri legumi) e alimenti integrali. Sono ricchi di fibre alimentari e riducono l'assorbimento del colesterolo da parte dell'intestino.

Attenzione in Cucina

Se scegli con cura gli alimenti, non dimenticare che occorre anche vedere come li condisci. Quindi consuma i cibi all'acqua, al vapore e al forno ricordando che in ogni modo devi ridurre i condimenti grassi.



P er una filosofia...



Armando con un Ospite della R.S.A. Flaminia

Quando si parla di filosofia tornano alla mente quelle noiosissime lezioni dei tempi del liceo, con un professore che difficilmente riusciva a trasmettere interesse per quella materia così ostica e così apparentemente lontana dalla vita di tutti i giorni, dalla cosiddetta "vita reale".

Proviamo per un momento a scrollarci di dosso questi ricordi scolastici e poniamoci la domanda: che cosa è la filosofia, o meglio, a che cosa serve, può tornarci utile nella vita e nel lavoro?

Si tratta palesemente di una domanda retorica, perché la risposta è sicuramente sì; può tornarci utile e non solo, io direi addirittura che ogni

nostro pensiero e ogni nostra azione sono "atti filosofici".

Ad ogni comportamento dell'agire quotidiano, al nostro modo di essere e di esser-ci è ineludibilmente sottesa una costante riflessione filosofica che ha a che fare con l'Etica e cioè con le azioni che in conformità con le leggi morali sono volte al conseguimento del bene e per questo, appunto, sono dette etiche.

Logo della Filosofia



Ognuno di noi ha introiettato, mediante i modelli educativi ed i modelli culturali, queste leggi che regolano tutte le nostre attivi-



...della Cura

tà, scegliere di seguirle o meno rappresenta già una certa "filosofia di vita".

Il "lavoro di cura" e il "curare" sono termini evocativi di molteplici significati e di molteplici azioni e dunque densi di valori e simboli prettamente filosofici.

Che cosa significa "prendersi cura", nel nostro caso di un anziano?

Significa innanzi tutto concedersi, immettersi in un processo relazionale, considerare che l'anziano è una Persona, inquadrarlo cioè in un'ottica antropologico-esistenziale, in poche parole considerarlo una totalità somato-psichica-spirituale, tra l'altro, con una costituzionale fragilità e vulnerabilità.

E qui si intravede già per gli operatori la possibilità di innestare nelle loro pratiche quotidiane di "cura" un discorso filosofico pratico:

-nella dimensione dell'assistenza fisica e materiale che è un lavoro pratico e concreto che si svolge faccia a faccia con la persona di cui ci si occupa, con il suo corpo o con le funzioni più intime del suo corpo

- nella dimensione organizzativa, attività che richiede lo svolgimento di determinate sequenze che riguardano la persona e l'ambiente in cui viene ospitata, all'interno di un progetto che coinvolge altre persone con ruoli e funzioni differenti, teso a determinare finalità e sostenuto da determinati valori, appunto etici

nella dimensione emotiva riferita non unicamente al fatto che questo tipo di lavoro veicola emozioni, bensì a quella che potremmo definire

come dimensione gestionale delle emozioni, chi svolge questo tipo di lavoro non solo affronta la necessità di dover tenere sotto controllo l'eccessiva esposizione alle emozioni e, contemporaneamente continuare a "sentire", ma, è impegnato in una sorta di produzione emozionale nei confronti della persona da "curare" che sia non distante ma non troppo intima, non asettica ma non troppo coinvolgente, non estranea ma non troppo personale; una modulazione relazionale costante che ha intrinsecamente un contenuto che può essere evocativo di "cura" o di "incuria".

Interrogarsi sul senso di "ciò che si fa, come lo si fa e perché lo si fa" è un ottimo esercizio filosofico, risponderci non è sempre facile, o meglio, a volte è poco conveniente, ma, continuare a porsi domande, e dunque a fare filosofia, è il modo migliore per crescere e allontanare da noi il germe terribile dell'indifferenza.

Armando Di Gennaro





La Tentazione di...



Il Dott. Romeo Assonitis con Alberto Moravia

Lo scrittore poeta e produttore cinematografico, Romeo Assonitis scrisse anni fa nel suo libro "Cinecittà Babilonia", che bisognava cambiare le parole del padre nostro, "Non ci indurre in tentazione". Oggi la Chiesa gli ha dato ragione.

MARACAY: - Quella attuale è un'epoca di grandi e profondi cambiamenti. La coscienza dell'individuo nel suo instancabile cammino si apre di nuovi orizzonti. Idee, personaggi, ideologie che ieri apparivano ineccepibilmente grandi e inattaccabili hanno subito profondi cambiamenti. Interi continenti hanno trasformato la propria geografia e il proprio modo di vivere perchè l'uomo, come essere pensante, non si ferma mai, l'inquietudine della mente è il grande motore dell'umanità.

Naturalmente in queste situazioni esistono sempre i precursori che, se nel Medioevo venivano bruciati sul rogo delle piraie, oggi spesso vengono

dilaniati dal fuoco delle critiche. Ma come ogni punta di lancia in genere queste intelligenze non hanno paura di piegarsi.

I cambiamenti naturalmente non risparmiano neanche la Chiesa cattolica, sebbene al suo interno tutto si muova con maggiore cautela e lentezza.

Tra le riforme che suscitarono maggiore scalpore e che ebbero grande risonanza e dolorose conseguenze, ricordiamo il cambiamento alle preghiere che si decise nel corso del Vaticano II. La riforma liturgica da esso voluta, infatti introducendo accanto alla Messa in latino quella in volgare, cioè nelle diverse lingue moderne, ha costretto a tradurre gran parte delle preghiere e delle formule che si usavano nel corso dei riti. Questione allora non pacifica, che dette via alla rivolta dei tradizionalisti di Mons. Marcel Lefebvre, sfociata nello scisma consumato dal vescovo francese nel 1988.

A proposito di preghiere, anche se la questione è più vasta, va anche ricordata la "guerra" del "Filioque" Vecchia ormai più di mille anni contrappose i cristiani di Occidente a quelli dell'Oriente sul problema se lo Spirito Santo discendesse "dal Padre" o " dal Padre e dal Figlio". La prima formula, usata nella Chiesa Cattolica. E' per questo che ancora oggi, quando ci sono preghiere ecumeniche alle quali parteciperanno insieme cattolici ad ortodossi, si usa la formula o "simbolo" del Concilio di Nichea, (del 325 d.c.), senza "filioque" cioè di quando le due Chiese



...cambiare il Padre Nostro

erano unite.

Oggi la Chiesa sta decidendo di cambiare il Padre Nostro. Non si dirà più "Non ci indurre in tentazione", ma "Non ci abbandonare alla tentazione". Come spiegava anteriormente i grandi cambi anno spesso dei precursori ed in questo caso, se sfogliamo le pagine del libro "Cinecittà Babilonia" di Romeo Assonitis, possiamo leggere testualmente. "Ma come possiamo rimproverare all'Uomo della strada gli strafalcioni, quando, al massimo livello, riscontriamo spropositi macroscopici. Parlo nientemeno, che del "Pater Noster" in cui si registra un'invocazione che non solo travisa il pensiero e il concetto; ma è addirittura blasfema. Certo frutto di una maldestra traduzione dall'originale ebraico al greco, quindi al latino: "*Ed ne nos inducas in tentationem*"

Vocabolario alla mano, indurre, significava persuadere, convincere, incitare spingere, ispirare, invogliare, istigare, trascinare,

E qui si fa strada un dubbio atroce, la preghiera è solo un pappagalismo? Un movimento meccanico labiale, non scaturito dal cuore e dal cervello?

E' possibile che nessuno si sia mai accorto che abbiamo bestemmiato per duemila anni, scongiurando il Signore - in questo caso un Signore sadico e perverso - a non forzarci, a non spingerci nella tentazione? Santità, umilmente prostrato ai piedi della Sua cattedra, la "induco" a prenderne atto, per una rettifica che attende da secoli

A meno che, in ossequio alla tradi-

zione e alla consacrazione dell'uso, non si voglia cambiare il vocabolario."

Assonitis è un uomo con un'eccezionale dote di umorismo, il suo

sguardo ironico, coglie sfumature della vita e gli esseri umani per lo più invisibili alla normalità della gente. Spirito d'artista, polemico ed inquieto, non ci meraviglia che sia stato il primo ad aver denunciato l'errore che da circa duemila anni ripetono i fedeli ogni volta che recitano il Padre Nostro. Purtroppo, come abbiamo già detto, i precursori dei grandi cambi, sul momento sono gettati sul rogo e, in seguito, vengono convenientemente dimenticati da chi preferisce godersi intera gloria.

Speriamo che questa volta non accada lo stesso e gli si riconosca il merito di aver chiesto da tempo un cambiamento dell'unica preghiera insegnata direttamente da Gesù.



Enrico Padroni





Lo sapevi che?



Educazione della voce

Impariamo a usare il diaframma per migliorare l'impostazione della voce, respirare correttamente e anche per educare l'intestino pigro

Come funziona la respirazione? I **polmoni** sono gli organi che ci consentono di **respirare**. Sono protetti e delimitati in alto, lateralmente, dalle costole e in basso dal diaframma, un muscolo a forma di cupola che separa l'apparato respiratorio dall'apparato addominale. Nella sua funzione **inspiratoria il diaframma favorisce l'immissione** dell'aria: quando inspiriamo si contrae e ha un'azione di spinta verso il basso; la pressione sui polmoni aumenta e di conseguenza l'aria è spinta all'interno della laringe.

Una **corretta emissione** dell'aria implica l'abilità di sfruttare la **piena capacità** polmonare. Tale abilità si

impara. Pensiamo agli attori, ai cantanti, ai doppiatori, ma anche agli insegnanti: tutti coloro che per professione usano la voce non potrebbero permettersi di "tenere la scena" per ore con la loro voce senza controllo del fiato.

Una respirazione corretta è anche **alla base dell'educazione della voce**. Perché gli attori hanno una voce bene impostata? Come fanno i cantanti a "tenere la nota" o a cimentarsi in virtuosismi di estensione vocale? Usano la voce come uno strumento musicale, proprio grazie alla tecnica della respirazione "bassa" che sfrutta la piena capacità polmonare ed è in grado di modulare la pressione del diaframma sui polmoni. Il risultato è una voce bella da sentire, pastosa, espressiva e piena.

Una curiosità: quando sentiamo un **neonato** strillare a **pieni polmoni...** in realtà sta strillando a pieno diaframma. Proprio come Bruce Springsteen! Quindi abbiamo di fronte a noi un vero esperto nella respirazione. Crescendo perdiamo questo dono ma possiamo riappropriarcene!

Anche perché il pieno controllo del diaframma ha anche un'altra **implicazione importante**: un **salutare massaggio addominale**. Ciò è dovuto alla sua strategica collocazione tra la cavità polmonare e addominale. Le neo mamme lo sanno bene, infatti durante il parto il controllo della spinta addominale attraverso la respirazione è fondamentale.





Lo sapevi che

Così come nel parto, il controllo dei muscoli addominali ha conseguenze positive anche nell'esercizio delle quotidiane funzioni intestinali: un naturale massaggio come straordinario metodo naturale anti stipsi.

Quindi perché non cogliamo l'occasione per **impostare la nostra voce** imparando a respirare correttamente e al contempo aiutando la nostra regolarità? Riappropriamoci del controllo del nostro diaframma!

L'importanza di una postura corretta

Tecniche e metodi per conoscere meglio il nostro corpo e prevenire i disturbi articolari

Una **portamento corretto** ci facilita la vita e migliora il nostro portamento. A volte abbiamo quei dolorini... e forse è la troppa vita sedentaria, forse è questione di una cattiva postura.

Ma che cos'è **esattamente la postura** e che cosa significa mantenerla in modo corretto?

Per rispondere a questa domanda ci avvaliamo di una definizione molto sintetica che lungi dall'essere completa dà l'idea di che cosa si intenda.

La postura è la capacità del **nostro corpo** di **assumere e cambiare posizione** nell'ambiente circostante per controbilanciare la forza di gravità

in una situazione di riposo o in movimento. Come camminiamo, come stiamo seduti, come stiamo piedi, come dormiamo, come mastichiamo, come portiamo i pesi... tutto è questione di postura.

In realtà l'esclusivo riferimento alla posizione che assume il nostro corpo è riduttivo. Gli esperti infatti parlano di **Sistema Posturale** intendendo un **concetto molto più ampio** che coinvolge anche il sistema nervoso centrale e periferico, l'occhio, il piede, la bocca e la lingua, l'orecchio interno. Per non parlare delle implicazioni psicologiche dell'interazione individuo-ambiente.

Posizioni non appropriate sono molto più diffuse di quanto pensiamo ed è bene correggerle per tempo, prima che sfocino in patologie un po' fastidiose, come per esempio le sciatalgie o le discopatie. Ecco alcune **discipline correttive** considerate tra le più efficaci.

La ginnastica posturale

La postura è **influenzata da numerosi fattori**: costituzionali, fisici, neurologici, psicologici. Alcune posizioni sbagliate che assumiamo hanno spesso cause meccaniche diverse. Tale tipo di ginnastica mira ad individuare le cause del male e prevede esercizi specifici per ogni singola parte del corpo implicata.





L'intervista di Romeo a...



**T.O
Coord.
Armando
Di Gennaro**

Assonitis D: Prima ancora di intervistarti rilevo dal tuo nome origini partenopee che spiegano la tua istintiva allegria e simpatia, cosa di cui occorre più di ogni terapia nella nostra struttura con ospiti che purtroppo sono sul viale del tramonto. Aggiungo che per quanto mi riguarda non ci sarebbe nemmeno bisogno di intervistarti, conoscendoti da alcuni anni. Di solito i giornalisti sono falsi e bugiardi: non è il mio caso se dico che tu sei un elemento validissimo che arricchisci la nostra "Flaminia", la quale vanta già tanti preziosi elementi. Vorrei chiederti per i nostri lettori qualcosa di più sull'uomo Armando, sintetizzami la tua vita e le tue aspirazioni, perché certo non con la tua qualifica attuale hai raggiunto il massimo delle tue possibilità.

Armando R: Purtroppo devo smentirti circa le mie origini essendo nato a Civitavecchia da genitori originari da generazioni anche loro di Civitavecchia, sono padre di una magnifica figlia di 17 anni di nome Linda. Sono laureato in "Tecnica della riabilitazione Psichiatrica" e l'incontro con la Giorni mi ha permesso di realizzare il desiderio di poter mettere la mia professione a disposizione delle persone che ne

hanno bisogno, ho instaurato con gli ospiti una forte relazione empatica che ha creato dei saldi legami affettivi con ognuno di loro. Attualmente ricopro il ruolo di coordinatore per la Terapia Occupazionale nelle strutture della Giorni RSA, e faccio parte del gruppo di coordinazione per l'attuazione del progetto VAOR-RUG insieme ad Alessio Marzo sotto la guida della Dott.ssa Reda. La mia aspirazione è quella di crescere e di migliorarmi sempre nel mio lavoro con la consapevolezza che c'è sempre da imparare da tutti, dall'ignorante e dal sapiente!!!

Assonitis D: Come è avvenuto il tuo incontro con la Giorni?

Armando R: Quasi per caso...

Assonitis D: Il caso è un dio mai troppo apprezzato...

Armando R: Allora sono grato a questo dio e a chi ha creduto in me concedendomi la possibilità di esprimermi liberamente nel mio lavoro.

Assonitis D: E' una indiscrezione se ti chiedo con chi è avvenuto questo incontro nell'Olimpo della Giorni?

Armando R: Non è un segreto, se ti dico il nome capirai quanto è stato fortunato questo incontro: Avv. Rosalba Padroni.

Assonitis D: Vorrei concludere l'intervista felicitandomi con l'Amministrazione per la scelta di arricchirsi della tua presenza e rivolgerti un sincero augurio di fare la scalata che meriti, considerandoti anche con la tua ambita qualifica di ora ancora a un gradino più basso di quello che ti riserverà il tuo futuro.

Armando R: Ti ringrazio per le belle parole sperando che sia l'uomo a farle e non il giornalista!!!

