



Fisioterapia • Posturologia • Massoterapia • Linfodrenaggio • Riabilitazione

FISIOTERAPISTA

DOTT.SSA

SARA VIGNOLI



## Dott.ssa Sara Vignoli

fisioterapista specializzata in posturologia

Laureata nel 2010 presso l'Università di Medicina e Chirurgia di Bologna in Fisioterapia.

Durante il corso di laurea ho cominciato ad approfondire il tema della Rieducazione Posturale Globale (R.P.G.) studiando il metodo originario di Philippe E. Souchart.

Nel 2011 ho conseguito la qualifica di "Tecnico di riequilibrio posturale ad approccio globale Metodo Raggi® con Pancafit®" a Milano.

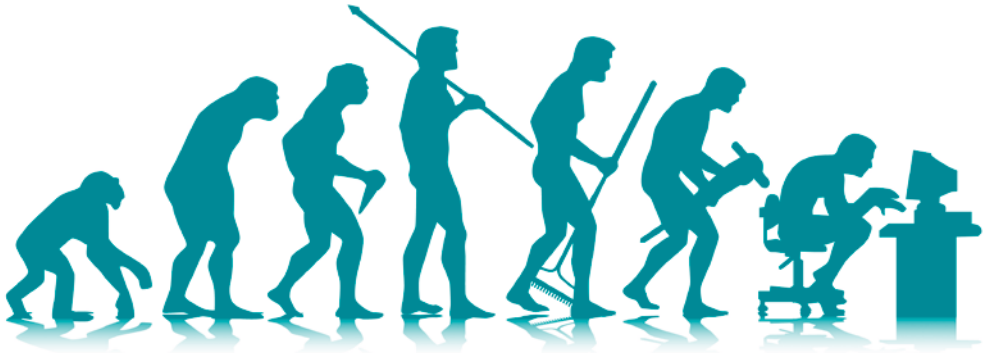
Nel 2012 ho conseguito l'attestato in "Posturologia applicata: test muscolari e kinesiologia applicata, occlusione dentale e rapporto con la colonna vertebrale, sistema visivo e biomeccanica del rachide, neurologia del piede e alterazioni posturali", con il docente e osteopata Timothy Da Costa.

La formazione è tutt'ora in atto e continua con l'aggiornamento su tecniche e metodiche nel campo della riabilitazione (kinesiotape, miofibrolisi, diatermia, patologie dell'arto superiore e inferiore, etc.) e della posturologia (postura e visceri, postura ed emozioni).



## Che cosa fa un fisioterapista

“...elabora, anche in équipe multidisciplinare, la definizione del programma di riabilitazione volto all’individuazione ed al superamento del bisogno di salute del disabile; pratica autonomamente attività terapeutica per la rieducazione funzionale delle disabilità motorie, psicomotorie e cognitive utilizzando terapie fisiche, manuali, massoterapiche e occupazionali;...”



## Posturologia

La posturologia guarda all'individuo nella sua interezza con l'obiettivo di permettergli di esprimere al massimo le sue potenzialità. Il nostro corpo ha un equilibrio naturale da cui, per vari motivi e concause, può allontanarsi. Questo mette continuamente in crisi il sistema determinando una grossa dispersione di energia e spesso dolori.

Il compito di chi si prende cura della postura è quello di individuare la causa del problema, eliminarla, riportare il corpo alla SUA normalità, e individuare un percorso di mantenimento e prevenzione adatto ad ogni paziente.

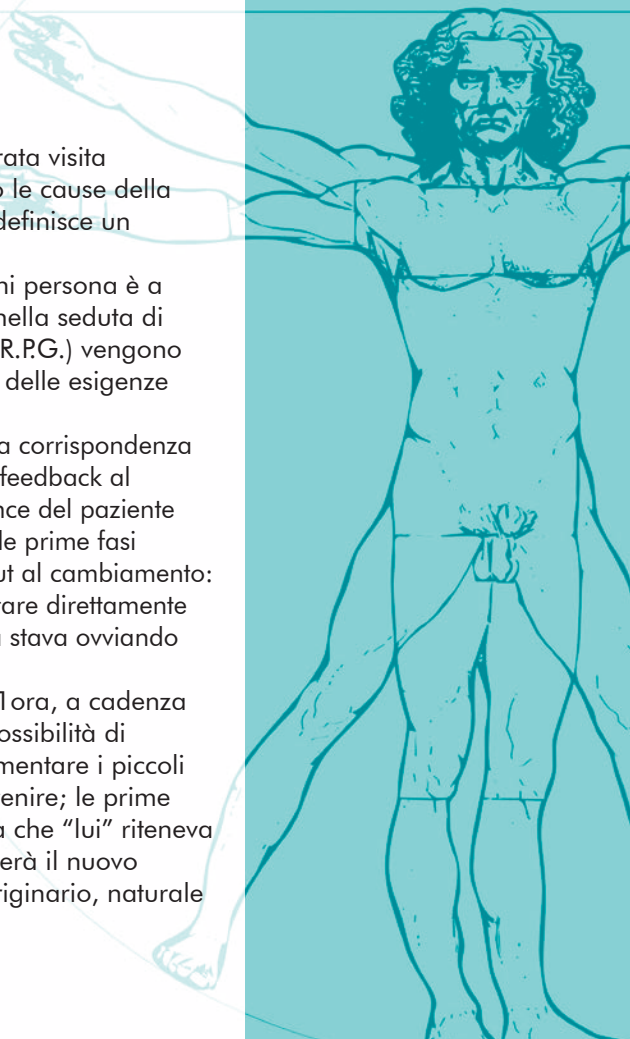
## Metodo di lavoro

La prima cosa è sempre un'accurata visita posturale; da questa si delineano le cause della deviazione posturale in atto e si definisce un progetto terapeutico.

È importante sottolineare che ogni persona è a se, e quindi le tecniche adottate nella seduta di Rieducazione Posturale Globale (R.P.G.) vengono intercalate e integrate a seconda delle esigenze specifiche.

Attraverso test specifici si verifica la corrispondenza del trattamento, dando inoltre un feedback al paziente. La volontà e la compliance del paziente sono fondamentali soprattutto nelle prime fasi quando il corpo riceve i primi input al cambiamento: in questa fase, infatti, deve affrontare direttamente il problema principale a cui prima stava ovviando mettendo in atto dei compensi.

Le sedute sono generalmente di 1 ora, a cadenza settimanale. Il corpo così ha la possibilità di registrare i nuovi input e di sperimentare i piccoli cambiamenti che iniziano ad avvenire; le prime volte tornerà indietro alla postura che "lui" riteneva corretta, ma lentamente riconoscerà il nuovo schema corporeo come quello originario, naturale ed equilibrato.

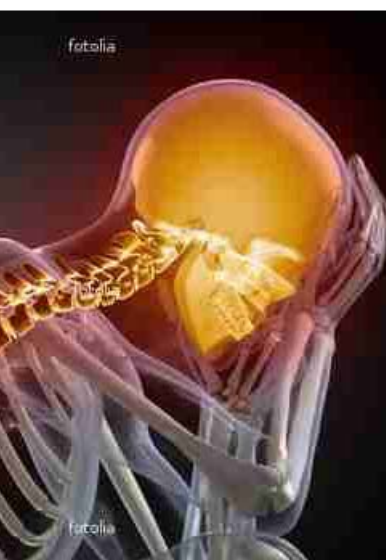




## A chi è adatta la posturologia? A tutti!

### **DOLORI DEL RACHIDE, PIÙ SPESSO LOMBARI O CERVICALI**

Quando compare il dolore è segno che il corpo è in crisi, non riesce più ad attuare nessun meccanismo di compenso. Di solito le strutture più mobili sono quelle che vengano sovraccaricate di più, ma non è detto che il problema principale nasca in queste zone.



### **CEFALEE MIO TENSIVE**

La zona del capo e del rachide cervicale è caratterizzata da muscoli piccoli ma molto potenti: questi controllano l'orizzonte visivo attraverso i movimenti della colonna, e la masticazione. La loro tensione può derivare dal resto della colonna o da alterazioni dell'apparato visivo o stomatognatico. La cefalea nasce per la stretta interconnessione che i suddetti muscoli hanno con la base dell'occipite e con i muscoli temporali.

## **TRATTAMENTO CONSERVATIVO DI PROBLEMI DISCALI E DEL CANALE MIDOLLARE (V. PROTRUSIONI, SCIVOLAMENTI DISCALI, ETC..)**

Il trattamento chirurgico oggi tende ad essere l'ultima possibilità. Con un trattamento posturale conservativo, unito all'impostazione di un programma di mantenimento per il paziente, si riesce, infatti, a far regredire e a controllare la sintomatologia. Spesso il trattamento chirurgico non viene solo rimandato ma evitato completamente.

## **RIGIDITÀ MUSCOLARI E ARTICOLARI**

Sensazioni come "sentirsi legato", "fare fatica nelle attività fisiche che prima risultavano facili", "avere scrosci articolari", "essere indolenziti quando ci si alza in piedi da seduto", sono tutte situazioni che derivano da una perdita di elasticità muscolare. Una volta eliminate le tensioni e ricreato un equilibrio tra le catene muscolari, la persona si sentirà decisamente meglio, in grado di fare cose che da anni non faceva più.





## **SPORTIVI**

Chi pratica sport a livello professionistico sa quanto sia importante avere sempre un buon bilanciamento e una risposta attiva tra muscoli agonisti e antagonisti. Lavorando per ricreare la postura ottimale, tutti i muscoli ritorneranno nella condizione ottimale per lavorare e rispondere, nel più breve tempo possibile e con il minor dispendio di energia possibile, alle necessità: la miglior performance per un atleta è garantita.





## **BAMBINI**

Al giorno d'oggi la sedentarietà, l'alimentazione scorretta, e il computer rappresentano il più grosso e silenzioso pericolo per i bambini. Nell'età della pubertà e in quella subito precedente, il corpo inizia a consolidare degli atteggiamenti posturali perché la muscolatura si allunga e cambiano le leve sulle articolazioni. Un bambino che sviluppa delle rigidità muscolari sarà penalizzato nelle attività di gioco e sport, con conseguente ulteriore diminuzione dell'attività di movimento, e sarà notevolmente più esposto a dolori e problemi di scoliosi, problemi discali e articolari in genere, nell'età adulta.



## Oltre alla posturologia

In quanto fisioterapista mi occupo di tutti i problemi di un individuo, sempre rimanendo in un'ottica di globalità.



### I TRATTAMENTI CHE OFFRO SONO:

- massoterapia
- linfodrenaggio
- mobilizzazioni di distretti articolari
- applicazione di kinesiotope
- applicazione di bendaggi funzionali
- riabilitazione neurologica, per bambini e adulti (persone affette da: paralisi cerebrale Infantile, sclerosi multipla, sclerosi laterale amiotrofica, traumi cranici, ictus).



## Contatti

Per informazioni potete contattarmi via e-mail  
all'indirizzo: [vignolisara@gmail.com](mailto:vignolisara@gmail.com)

### **PER APPUNTAMENTI:**

Studio Medico di Barbara Lorenzin  
Cell. 345 2801470

*oppure*

Villa Ginanni Corradini  
Via Petrosa, 126  
Tel. e fax. 0544 215175  
48125 Campiano (RA)



