

# Sconfiggi il mal di schiena con Fisio Salute!

**VILLA G. (ces) Il mal di schiena**, soprattutto quello nella parte bassa (la cosiddetta **lombalgia**) affligge un gran numero di persone, e **si stima sia la prima causa di assenza dal lavoro** e di riduzione delle attività sportive e non.

Oggi parliamo dei diversi modi possibili per ridurre o eliminare questo fastidioso disturbo, che in alcuni casi colpisce anche gli arti inferiori, diventando così lombosciatalgia; lo facciamo con Daniele Matarozzo, titolare, assieme a Matteo Pini, di **Fisio Salute**, Centro Polispecialistico con sedi a **Villa Guardia** e a **Morbio Inferiore** (Svizzera).

**Partiamo dall'ultima novità di questo 2022, Daniele: so che, insieme a Matteo, hai scritto un libro che parla proprio di mal di schiena...**

«Esattamente. In primavera è uscito il nostro primo libro, **Guida Pratica contro il Mal di Schiena**, edizioni **Età dell'Acquario**; nel libro, con approccio molto diretto e comprensibile ai non addetti ai lavori, spieghiamo cosa sia il mal di schiena e come affrontarlo. Grazie al semplice **test di autovalutazione** presente nel libro, il lettore capisce se può fare esercizi (e quali) oppure se deve ricorrere ad una visita medica specialistica»

**Che tipo di medico può visitare la nostra schiena, in caso di dolore?**

«Dipende dal tipo di problema: presso il nostro studio di solito il consiglio più mirato arriva dal fisioterapista, che durante la **prima valutazione gratuita**, capisce se sia meglio approfondire con una visita specialistica. In caso affermativo, da

noi la persona può essere visitata dal fisiatra o dal neurochirurgo, entrambi molto preparati ed attenti alle esigenze individuali».

**Si parla anche molto di ozono terapia per il mal di schiena: funziona?**

«L'**ozono terapia** è una terapia relativamente nuova, che si è dimostrata essere davvero efficace in pazienti con problematiche di **ernie del disco e protrusioni**, soprattutto a livello lombare. Sarà il medico specialista a proporre la terapia (detta anche "**ossigeno-ozono terapia**"), e presso la nostra sede di Villa Guardia si possono eseguire i cicli terapeutici, sempre monitorati dal medico».

**Il medico può solo prescrivere farmaci e praticare l'ozono terapia?**

«Assolutamente no. Nei nostri centri c'è sempre una forte col-

laborazione tra i medici specialisti e le figure della riabilitazione: infatti, il paziente con mal di schiena può ricevere la prescrizione di lavorare con il **fisioterapista**, con l'**osteopata** o con il **personal trainer laureato in Scienze Motorie**. Tutti i nostri collaboratori sono formati per curare al meglio il mal di schiena, con diversi approcci in base allo specifico caso ed alle cause del problema».

**Torniamo infine al vostro libro: dove si può acquistare Guida Pratica contro il Mal di Schiena?**

«Potete trovarlo nelle maggiori librerie (anche a Como, ad esempio), sui classici portali online come Amazon, e anche presso il nostro studio, dove lo potete acquistare a prezzo scontato».

Quindi, il consiglio è semplice: **venite a trovarci!**».



a cura di PublIn

