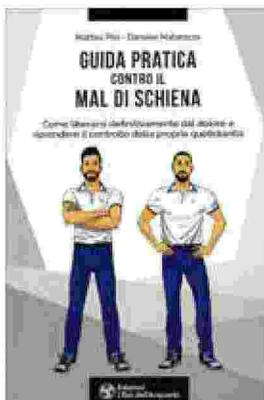


Medicina/ Mal di schiena

Una guida che aiuta ad affrontarlo

Il mal di schiena è il secondo problema di salute più diffuso tra la popolazione mondiale. Il mutamento degli stili di vita e la sedentarietà prolungata - incentivata dalla pandemia insieme allo smart working - hanno aumentato l'incidenza anche tra i più giovani. La "Guida pratica contro il mal di schiena", scritto da due fisioterapisti professionisti -Matteo Pini e Daniele Matarozzo- offre un valido aiuto per comprendere la natura del fastidio e affrontarlo in modo risolutivo, con esercizi semplici che si possono effettuare anche da soli in casa. Si stima che una percentuale compresa tra il 70-90% della popolazione mondiale soffra di mal di schiena, almeno una volta nella vita. Un disturbo che può assumere forme gravi, se non trattato tempestivamente e nella maniera corretta.

La "Guida pratica contro il mal di schiena" edita da Edizioni Età dell'Acquario offre un valido aiuto per comprendere la natura del fastidio ed affrontarlo in modo realmente risolutivo. Con un rovesciamento di prospettiva, la "Guida pratica contro il mal di schiena" conduce il lettore a eseguire una rapida autovalutazione che metta a fuoco la natura e la tipologia del proprio disturbo. "Ci siamo messi nei panni di un lettore alle prese



con il problema di salute che più di tutti rischia di diventare cronico, compromettendo la qualità della vita. Per questo abbiamo realizzato un libro che, pur muovendo necessariamente dalle nostre competenze specifiche, fosse facile da consultare per chiunque. La nostra filosofia è da sempre orientata alla soluzione dei problemi che per noi significa innanzitutto salute e benessere in tempi rapidi", ha dichiarato Matteo Pini, insieme a Daniele Matarozzo co-autore del volume e co-founder del centro Fizio Salute. Il percorso di lettura personalizzato e trasversale consente di comprendere i possibili trattamenti ed eseguire esercizi specifici in modo facile ed efficace, seguendo immagini illustrative complete di link ai video disponibili online. È in vendita nelle migliori librerie e sui principali store online al prezzo di copertina di euro 19.

Giovanni Abruzzo

