



L'osteopatia è una terapia manuale che ricerca la salute del corpo correggendo la causa del dolore e non agendo quindi solamente sul singolo sintomo. Lo scopo ultimo del trattamento è ripristinare l'equilibrio del corpo considerando la persona come unità unica di corpo, mente e spirito. Il trattamento osteopatico è un trattamento puramente manuale che agisce su vari sistemi (scheletrico, muscolare, fasciale, viscerale e cranio-sacrale) ed è adatto ad ogni età, fin dai primi giorni di vita fino all'età più avanzata.

Il trattamento è composto da una raccolta dei dati del paziente e del suo dolore necessaria per investigare non solo il dolore attuale ma anche i traumi passati del corpo che possono esserne la causa; test di mobilità della colonna vertebrale e dei singoli distretti corporei; trattamento manuale.

I motivi per cui rivolgersi all'osteopata possono essere:

- Dolori articolari e cefalea
- Disturbi viscerali (reflusso gastroesofageo, gastrite, stitichezza...);
- Sfera femminile (dolori durante la gravidanza e preparazione al parto, recupero post partum, dismenorrea, incontinenza, riabilitazione pavimento pelvico...);
- Disturbi legati a bruxismo e serramento dei denti;
- Disturbi legati a posture scorrette;
- Controllo posturale.

La ginnastica posturale è una disciplina preventiva o migliorativa di vari dolori posturali. Agisce tramite un insieme di esercizi volti a migliorare la propriocezione del proprio corpo in sinergia con la respirazione. La seduta è preceduta da 15 minuti di chiamata per investigare lo stato di salute, i traumi e le patologie pregresse del paziente per strutturare la seduta.

La seduta ha una durata di 60 minuti e può avvenire in presenza o in modalità streaming.

La ginnastica posturale può essere utile per:

- Migliorare la postura, gli schemi motori e la respirazione;
- Prevenire/migliorare tensioni muscolari e/o articolari;
- Ridurre rischi di infortunio e caduta;
- Rinforzare la muscolatura;
- Migliorare l'equilibrio e la propriocezione.

Laura Iacovazzi è osteopata e istruttrice di ginnastica posturale. Si è laureata a seguito di un percorso quinquennale presso l'International College of Osteopathic Medicine (ICOM) a Milano ed è iscritta all'albo professionale degli osteopati a Malta. Ha svolto un tirocinio osservazionale e pratico presso ICOM Milano e Cinisello Balsamo di 4 anni e il post graduate "WOMAN" presso SOMA a Milano per specializzarsi nel trattamento della donna durante tutte le varie fasi della vita tra cui la gravidanza e il post partum. Ha svolto il corso di Ginnastica Posturale presso ATS per diventare istruttrice di ginnastica posturale.