

# NUOVE SCOPERTE

sul disco intervertebrale del rachide lombare



PHYSIO  
POWER  
poliambulatorio specialistico

## CORSA

.....  
*“Siamo nati per correre”.  
La corsa praticata con  
moderazione rinforza i dischi  
intervertebrali.*



## INAT- TIVITÀ

.....  
*Le persone sedentarie  
presentano dischi  
intervertebrali più ridotti e  
degenerati se comparati a  
persone attive.*



## DEGENER- AZIONE

.....  
*Le degenerazioni discali sono  
dovute in gran parte da fattori  
genetici: le cause meccaniche  
sono meno influenti di quanto  
si pensi.*



## GUARI- GIONE

.....  
*Il tasso di riassorbimento  
spontaneo delle ernie discali  
è del 67%*

## CICLI- SMO

.....  
*L'attività ciclistica ad alta  
intensità sembra avere un  
effetto positivo sui dischi  
e la schiena.*

## ALLENARE LA FORZA

.....  
*L'allenamento della forza  
sembra promuovere i  
processi rigenerativi  
dei dischi.*

Prenota qui la tua prima visita con un Fisioterapista Specializzato  
t. 0303544983 | info@physiopower.it

