

## Coronavirus, benessere in quarantena



**Per chi è costretto a casa, sul sito di Insieme Salute la ginnastica antistress *Basta 1 minuto al giorno*. L'esperta Dott.ssa Marta Porzio ideatrice del *'Progetto Schiena Sana'* spiega con i videotutorial i movimenti per mantenere la giusta postura**

[www.insiemesalute.org](http://www.insiemesalute.org)

Man mano che trascorrono le settimane in regime di 'quarantena' al fine di contrastare la pandemia da coronavirus, stress e paura fanno sorgere o peggiorano i disturbi della postura a causa delle tensioni psicofisiche e dello squilibrio ergonomico. Lo scarso movimento fisico peggiora la situazione.

Insieme Salute, la società di mutuo soccorso (no profit) che offre assistenza sanitaria a oltre 400.000 persone in Italia, oltre a mettere in atto misure straordinarie per i propri assistiti (sussidi aggiuntivi in caso di ricovero ed agevolazioni amministrative) ha attivato un servizio di informazione sui propri canali di comunicazione e ora anche un servizio per il benessere, disponibile a tutti non solo agli assistiti, secondo i valori fondanti dell'ente di solidarietà, specie verso gli anziani. Insieme Salute è infatti l'unica organizzazione del settore che garantisce tutela della non autosufficienza, temporanea e permanente, e copertura per tutta la vita ai dipendenti delle aziende convenzionate anche dopo la fine del rapporto di lavoro.

Sul sito [www.insiemesalute.org](http://www.insiemesalute.org), nella sezione Prevenzione & Benessere, tutti possono seguire i videotutorial della Dott.ssa **Marzia Porzio**, laureata in Scienze Motorie e Attività Fisica Adattata nonché ideatrice del *Progetto Schiena Sana*.

Il programma completo mira al recupero e alla conservazione della mobilità della nostra schiena grazie anche all'allungamento e al rinforzo della muscolatura che la sostiene.

Il primo video introduttivo presenta i 5 esercizi fondamentali di base della ginnastica posturale.

Segue il video per impostare la respirazione, quindi a seguire 12 video di esercizi per il collo pari a due settimane di attività.

Si prosegue con la cura del dorso e infine si tratta la zona lombare. Tutti i video in sequenza saranno la guida per un'ora di allenamento completo per tutta la schiena. La Dott.ssa Porzio collabora con l'Istituto **Scientifico Italiano Colonna Vertebrale (ISICO)** e si è specializzata nel Metodo Raggi® con il corso PancaFit® ad indirizzo Sanitario, Riabilitativo, Motorio, Sportivo, approccio globale per tutte le catene muscolari che lavorano sulle cause del problema in modo personalizzato, al fine di rimuovere il dolore e recuperare la corretta postura. Attualmente, è responsabile tecnico del centro FIT4 di Galliate (Novara) dove vigila sui protocolli di allenamento e tiene lezioni di ginnastica posturale individuale e in piccoli gruppi.

Il suo *Progetto Schiena Sana* si rivolge a tutte le persone che hanno bisogno di stare in movimento con esercizi specifici per la salute della propria schiena.

*"La postura è la posizione che il corpo prende nello spazio - spiega la dott.ssa Porzio -. Dopo la nascita, la colonna vertebrale dovrebbe sviluppare allineamento, centratura e curve equilibrate, ma piccoli atteggiamenti e abitudini scorretti e protratti nel tempo possono comportare l'insorgenza di assetti non fisiologici. Lo stress e le tensioni emotive, a cui tutti siamo sottoposti in questo momento storico, peggiorano la situazione e taluni possono sentire anche molto dolore. La ginnastica posturale serve per ripristinare la corretta posizione del corpo, rimettere in equilibrio la schiena ricreando le giuste curve della colonna vertebrale. Inoltre, rafforzando la muscolatura si aiuta la schiena a sostenere il peso del corpo e dei suoi movimenti. Per questi videotutorial disponibili a tutti, ho applicato i principi del mio 'Progetto Schiena Sana', ma senza l'uso di particolari attrezzature".* Gli esercizi sono semplici e non richiedono più di un minuto al giorno. Basta avere a disposizione uno spazio minimo e una parete o la superficie di un armadio e in breve si tornerà a sentire vigore e beneficio per il corpo e la mente. La ginnastica posturale in particolare è consigliata per problemi come la scoliosi, l'ipercifosi e l'iperlordosi e, più in generale, per tutte quelle problematiche posturali che provocano dolore e che riguardano la salute e il benessere della schiena.



### Insieme Salute

Insieme Salute è un ente del terzo settore che dal 1994 fornisce assistenza e servizi integrativi e complementari al Servizio Sanitario Nazionale. **Insieme Salute** ha sempre svolto in modo puntuale e fedele ai valori etici, dichiarati nello Statuto e nel Codice Etico, il proprio ruolo sussidiario, garantendo assistenza personalizzata, facilità di accesso ai servizi sanitari senza alcuna burocrazia, grazie alla gestione diretta della rete convenzionata; apprezzabili rimborsi per le cure odontoiatriche, tutela della non autosufficienza, temporanea e permanente; front office gestito internamente senza call center esterni, la disponibilità, per i soci, di ogni tipo di canale di comunicazione, tradizionale e tecnologico: comunicazione diretta, fisicamente, nella ampia sede di Milano, via email, sul sito internet, sulla pagina Facebook e le App. In particolare, Insieme Salute dimostra la sua serietà nell'elaborazione di regolamenti chiari e snelli, sempre accessibili e consultabili, che permettono agli assistiti di ricevere i rimborsi e le assistenze di cui hanno diritto, in modo rapido e trasparente. Altri vantaggi offerti da Insieme Salute apprezzati dai soci: i costi contenuti e fiscalmente agevolati, la trasparenza dei regolamenti, la flessibilità dell'offerta per aziende, Ordini professionali, associazioni, etc.; l'offerta formativa e informativa tramite convegni, newsletter e social media. L'impegno principale della Mutua è sempre stato quello di offrire senza scopo di lucro e in modo democratico e davvero mutualistico, un servizio di assistenza efficace per i propri assistiti.