



## ATTIVITÀ MOTORIA GUIDATA IN PALESTRA

- **Corso di ginnastica dolce**  
Tecnica fisioterapica di movimento dolce di gruppo che permette di mantenersi sani e in forma senza eccessivi sforzi muscolari. Grazie a esercizi generali di rafforzamento e di stretching, aiuta a recuperare la flessibilità, la forza, la reattività, la coordinazione.
- **Corso di attività motoria assistita**  
Programma di lavoro specifico volto a pazienti con limitate capacità motorie.
- **Corso di Back School**  
Programma di esercizi di educazione posturale per insegnare ed educare ad un uso sano e corretto della schiena. Aiuta a ridurre il dolore ma soprattutto a rimuoverne la causa. Unisce i contributi della medicina, dell'ergonomia, della psicologia e dell'educazione alla salute.
- **Corso di yoga**  
Antica arte orientale, toccasana per l'equilibrio. Aiuta a sciogliere le tensioni muscolari e a conoscere meglio il corpo per riequilibrare le energie vitali.
- **Corso di pilates terapeutico**  
Programma riabilitativo che, basandosi sui principi del Pilates, lavora sull'armonia generale dell'individuo, potenzia le capacità motorie, riequilibra la muscolatura e scioglie le tensioni provocate da posture scorrette.
- **Corso di respirazione consapevole**  
È la pratica di respirazione osservante che aiuta a ritrovare la calma, a centrarsi e a concentrarsi su se stessi e sul momento presente.



## IL CENTRO "GIROLA"

Situato in zona Niguarda, un Polo d'eccellenza nell'ambito della riabilitazione soprattutto del paziente anziano, in regime di degenza, ambulatoriale e domiciliare. Il Centro garantisce una presa in carico multidisciplinare, avvalendosi di esperti qualificati e di una dotazione strumentale all'avanguardia.

### DOVE SIAMO:

Il Centro si trova a Milano, in via Carlo Girola 30.

### COME PRENOTARE:

- presso gli **sportelli** del Centro, dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle 18.30;
- telefonicamente al numero **02.642241**, dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 17.00;
- via mail: [sua.girola@dongnocchi.it](mailto:sua.girola@dongnocchi.it)



SCOPRI COME RAGGIUNGERCI

**Fondazione Don Gnocchi è convenzionata con i principali fondi ed enti assicurativi.  
Contattaci per scoprire i tuoi vantaggi.**



Fondazione  
**Don Carlo Gnocchi**  
Onlus

IL PRIMO PASSO PER LA  
RIABILITAZIONE È AL  
DON GNOCCHI DI  
MILANO - VIA GIROLA

*Accanto alla vita sempre.*





## VISITE SPECIALISTICHE

- **Fisiatria** (anche a domicilio)
- **Geriatría**
- **Logopedia**
- **Nutrizione**
- **Ortopedia**
- **Podologia**



## TRATTAMENTI FISIOTERAPICI

- **Fisiochinesiterapia (anche a domicilio):**
  - **in ambito neurologico**, per il trattamento di patologie quali morbo di Parkinson, sclerosi multipla, etc.
  - **in ambito ortopedico e traumatologico**, per il trattamento di disturbi posturali, artralgie, esiti di fratture, distorsioni, scoliosi, protesizzazione di articolazioni, lombalgie.
- **Massoterapia**  
Pratica fisioterapica volta a decontrarre la muscolatura, allontanando la fatica e il dolore.
- **Linfodrenaggio**  
Tecnica che favorisce il drenaggio dei liquidi linfatici dai tessuti, rivolta a soggetti con problemi vascolari.
- **Osteopatia**  
Propone una cura mirata non invasiva per quegli stati dolorosi e di malessere non patologici, grazie a tecniche manipolative non forzate.
- **Riabilitazione del pavimento pelvico**  
Trattamento riabilitativo mirato alla prevenzione e alla cura di molteplici disfunzioni uro-ginecologiche, le più comuni delle quali sono l'incontinenza urinaria e il prolasso genitale.
- **Riabilitazione per i disturbi temporo-mandibolari**  
Rivolta a chi soffre di disturbi cranio-cervico-mandibolari, prevede trattamenti di rilascio mio-fasciale, tecniche di terapia manuale specifiche, eventuali tecniche intra-oralí, esercizi terapeutici e un servizio di counseling psicologico.



## TERAPIE FISICHE STRUMENTALI

Terapie non invasive utilizzate a scopo terapeutico-analgesico, applicate da sole o rientranti in un programma più completo di rieducazione motoria per affiancare sinergicamente massaggi terapeutici, mobilizzazioni articolari, rieducazioni funzionali e rinforzo muscolare:

- **Diadinamiche**
- **Elettrostimolazione**
- **Laserterapia**
- **Magnetoterapia**
- **Onde d'urto radiali**
- **Tecarterapia**
- **Tens**
- **Ultrasuonoterapia**

## PSICOLOGIA, NEUROPSICOLOGIA E PSICOTERAPIA

- **Valutazione neuropsicologica**  
Permette di valutare il funzionamento cognitivo mediante test- scale – questionari e colloqui di persone con sospetto di deterioramento cognitivo.
- **Colloqui psicologici di sostegno**
- **Stimolazione cognitiva individuale e di gruppo**