



## La Fondazione Don Gnocchi



### COME RAGGIUNGERE IL CENTRO

#### In auto

Da Firenze e dal nord, autostrada A1 (uscita Firenze-Certosa), imboccare la superstrada Firenze-Siena (direzione Siena) e uscire a Colle Val d'Elsa. La struttura è situata nel centro cittadino.

Da Roma e sud, autostrada A1 (direzione Firenze), uscita Val di Chiana: seguire le indicazioni per Siena e imboccare la superstrada Firenze-Siena, uscita a Colle Val d'Elsa.

#### In treno

La stazione ferroviaria più vicina è quella di Poggibonsi, sulla linea Firenze-Empoli-Siena

#### In autobus

Autolinee SITA da Firenze: la fermata è a pochi metri dal Centro.



Istituita nel secondo dopoguerra da don Carlo Gnocchi - oggi beato - per assicurare cura, riabilitazione e integrazione sociale ai **mutilatini** e ai **poliomielitici**, la Fondazione ha progressivamente ampliato nel tempo il proprio raggio d'azione.

Oggi continua ad occuparsi di **bambini e ragazzi con disabilità**, affetti da complesse patologie congenite o acquisite; di pazienti di ogni età che necessitano di **riabilitazione neuro-motoria, cardiorespiratoria e oncologica**; di persone con **sclerosi multipla, sclerosi laterale amiotrofica, morbo di Parkinson, malattia di Alzheimer o altre gravi patologie invalidanti**; di **anziani non autosufficienti, malati terminali, pazienti con gravi cerebrolesioni acquisite o in stato vegetativo prolungato**.

Intensa, oltre a quella sanitario-riabilitativa, socioassistenziale e socioeducativa, è l'attività di **ricerca scientifica e di formazione** ai più diversi livelli. La Fondazione è riconosciuta **Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS)**.

In qualità di **Organizzazione Non Governativa (ONG)** promuove e realizza interventi nei Paesi in via di sviluppo.



Sede legale - Presidenza

Milano - Piazzale Morandi 6

Direzione Generale

Milano - Via Girola 30



***Attivi... contro  
il mal di schiena  
Prevenire e curare i disturbi  
dolorosi della colonna vertebrale***

#### Centro "Don Carlo Gnocchi"

Colle Val D'Elsa (SI) - Via delle Casette 64

Tel. 0577 959659 - Email: direzione.colle@dongnocchi.it

Direttore: **Francesco Converti**

Direttore sanitario: **Claudio Macchi**

Referente dell'attività: **Enrico Enock**

[www.dongnocchi.it](http://www.dongnocchi.it)

# Attivi... contro il mal di schiena

In oltre sessant'anni di attività sul territorio nazionale, la Fondazione Don Gnocchi ha sviluppato un'elevata competenza nel settore della riabilitazione, in particolare nel trattamento delle patologie e dei dolori della colonna vertebrale.



## IL MAL DI SCHIENA

Il **dolore** localizzato alla colonna vertebrale è un'esperienza frequente e diffusa. Le **cause** possono essere molteplici: processi infiammatori o degenerativi, esiti di traumatismi, ma soprattutto fattori meccanici legati ad un uso improprio e scorretto del tronco durante il movimento, o nelle posture connesse con le attività quotidiane.

Ognuno di noi può diventare **"terapista di se stesso"** ed essere in grado di intervenire attivamente, in modo decisivo e risolutivo, sia per la gestione degli episodi dolorosi, sia per prevenirne la comparsa.

Tutti possiamo diventare **protagonisti attivi della salute e del benessere della nostra colonna vertebrale**, seguendo il nostro percorso che si fonda su tre principi essenziali:

- **esercizio**
- **ergonomia**
- **educazione**

## IL SERVIZIO

L'attività è rivolta a coloro che vogliono prendersi cura dei propri disturbi e risolverli attivamente attraverso l'**esercizio fisico** e l'**attenzione ad alcune regole fondamentali** nelle normali mansioni della vita quotidiana.

Il percorso si articola in **sedute della durata di 60 minuti, 2 giorni a settimana in piccoli gruppi (6-9 persone)** guidati da una **fisioterapista** che si avvale, quando necessario, della consulenza del **medico fisiatra**.

Le sedute prevedono lo svolgimento di programmi di esercizi specifici finalizzati al:

- miglioramento della mobilità articolare, della forza e dell'elasticità muscolare;
- controllo della postura e del movimento corretto.

I **corsi** si svolgono durante tutto l'anno, negli **orari** di apertura del Centro, distribuiti sia al mattino che nel pomeriggio.



## COME ACCEDERE AL SERVIZIO

**L'attività viene erogata a pagamento.**

Per l'accesso è necessaria la prescrizione da parte del medico curante o dello specialista di riferimento.

**Per informazioni e prenotazioni:  
tel. 0577 959659**

Orario di apertura del Centro:  
da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle 19

