

## Rassegna Stampa

### Synlab Cam Monza Il modo corretto per riprendere l'attività fisica

**MONZA** (nsr) Una ripresa graduale. Per evitare che la smania di movimento dopo mesi di inattività possa essere controproducente.

Non servirà essere atleti o maratoneti per partecipare alla diretta Facebook sulla pagina @CAM-SynlabPolidiagnostico programmata per domani, mercoledì, alle 18.30 dallo staff del Medical Fitness di Synlab CAM Monza, anzi, a essere chiamati in causa saranno anche coloro che nella vita dedicano poco spazio all'attività motoria. Il Polidiagnostico di Monza si interfaccerà con i cittadini attraverso l'evento social «Liberi di muoversi! Come riprendere l'attività fisica "in salute" dopo il lockdown», che vedrà protagonisti **Ivan Messineo**, Medico Chirurgo Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione e Responsabile Fisiokinesiterapia sede di Como e Lecco e **Andrea Molteni**, Responsabile Medical Fitness Fisioterapia Synlab CAM Monza.

L'interruzione o comunque la riduzione dell'attività fisica svolta da una persona anche per un breve periodo, comporta alterazioni sia nella capacità di svolgere le normali attività aerobiche che nella struttura e funzionalità dei muscoli. Un segno tangibile è stato riscontrato anche nel reparto Medical Fitness di Synlab CAM Monza: tanti pazienti hanno lamentato dolori e disagi, addirittura «blocchi fisici», dovuti a una ripresa dell'attività motoria eseguita in modo scorretto. Per questo motivo, Synlab CAM Monza ha deciso di coinvolgere il pubblico in un evento digitale che possa essere d'ispirazione per riprendere l'attività fisica con consapevolezza e nel modo corretto,