

RUBRICA - I miei più cari auguri di buon Natale e di un anno nuovo pieno di Salute.

La Salute é

- Mantenere le distanze, mantenere le mani pulite ma soprattutto mantenersi in movimento.
- Trovare il giusto equilibrio tra quello che è meglio non fare altrimenti aumentano i dolori e quello che invece si deve fare per stare meglio e aumentare la propria tolleranza al dolore
- Mantenere il controllo e la capacità di distinguere tra rischio reale e terrorismo mediatico. Nella speranza che episodi di intolleranza e razzismo verso chi fa sport (a titolo esemplificativo i runner definiti untori) restino solo uno spiacevole e ridicolo ricordo di questo terribile 2020.
- Seguire il proprio istinto di movimento e di appetito come fanno i bambini.

La Salute è un percorso; la Salute è un processo continuo e una conquista. **La Salute non è marketing e non si compra al bancone degli affettati del supermercato.** Non la si vende come tanti vorrebbero far credere (per guadagnarci).

- Auguro a tutti di dormire tanto e mangiare poco.
- Auguro a tutti di trovare qualcuno che sappia educare alla Salute nel modo corretto e infondere ottimismo. Perché corretta educazione ed ottimismo sono gli ingredienti migliori e più semplici per stare bene.
- Auguro a tutti di fare sport e movimento. Perché sport e movimento sono Salute.
- Auguro ai miei colleghi giovani e meno giovani, così come a tutti i medici e agli operatori sanitari, di riuscire ad innovare la professione. Pensando ogni volta con la propria testa e partendo sempre con un foglio bianco davanti. Uscire dalla propria zona di comfort, liberi da ogni abitudine e da ogni influenza commerciale.

Natale é quel meraviglioso periodo dell'anno dove tutti sono più' buoni ... mentre io sono sempre uguale.

- Auguro a tutti quelli che vogliono fare il mio lavoro di conseguire un valido titolo. In alternativa, nel caso Babbo Natale non l'avesse a disposizione, una ispezione dei Nas.
- A tutti coloro che vogliono mercificare sulla salute delle persone e pensano di vendere benessere come fosse affettato alla vigilia di Natale... auguro che vadano di traverso tutti i canditi del panettone.

A tutti gli altri... **Tanti auguri**

Dr. Renzo Alessandro Raimondi

Fisioterapista, Osteopata, Master in Riabilitazione Dei Disordini Muscoloscheletrici
Specialista La Clinica Del Running

Riceve a: LECCO, presso Poliambulatorio Pentavis via Carlo Cattaneo 69,

MANDELLO DEL LARIO, presso gli Studi Medici Via Dante Alighieri 35,

www.fisiorun.it

renzofisiorun@gmail.com

Tel: 3484521496

ARTICOLI PRECEDENTI

14 novembre - [Fisio Online. Attività motoria lontano da casa solo se...](#)

19 Ottobre - [Fisio Online. La corsa dopo il parto, istruzioni per l'uso](#)

2 Settembre - [Fisio Online. Gravidanza e corsa](#)

23 Luglio - [Fisio online. Il Covid-19 avrebbe ucciso lo stesso numero di persone 50 anni fa?](#)

2 Maggio - [Fisio Online. Sceriffo da balcone #iorestoacasa](#)

7 Aprile - [Fisio Online. Nemici \(in\)visibili: solo la Medicina cura la malattia](#)

19 Marzo - [Fisio Online. #IORES\(IS\)TOA CASA Manuale per sopravvivere al Covid19 \(e pure dopo\)](#)

24 Febbraio - [Fisio Online. Come vivere meglio e più a lungo](#)

2019

24 Dicembre - [Fisio Online. Buon Natale in Salute](#)

25 Novembre - [Fisio Online. Distorsione? Strappo? Peace and Love](#)

04 Novembre - [Fisio Online. Tumore al seno: fisioterapia, esercizio e prevenzione](#)

30 Settembre - [Fisio Online. Il Dolore Cronico](#)

21 Giugno - [Fisio Online. La notte prima ... della Monza Resegone](#)

29 maggio - [Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 2^ Parte](#)

24 maggio - [Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 1^ Parte](#)

13 maggio - [Fisio Online. La corsa non fa male alle ginocchia](#)

20 marzo - [Fisio Online. Denti e postura, medical business?](#)

11 febbraio - [Fisio Online. Spalare la neve in sicurezza](#)

12 gennaio - [Fisio Online. Come scegliere la scarpa giusta per correre?](#)

2018

27 novembre - [Fisio Online. Non posso correre: ho mal di schiena](#)

12 ottobre - [Fisio Online. La dura guerra contro la "postura scorretta" inizia in tenera età](#)

30 agosto - [Fisio Online. Lo sport \(troppo\) può nuocere alla salute \(mentale\)](#)

29 maggio - [Fisio Online. I 10 "Comandamenti" del resegupper](#)

28 marzo - [Fisio Online. Mal di schiena: il mito della postura perfetta e della sedia migliore](#)

10 gennaio - [Fisio Online. Corsa: miglior modo per dimagrire e falsi miti da sfatare](#)

20 novembre - [Fisio Online. Qual'è la scarpa ideale per un bambino](#)

8 settembre - [Fisio Online. Bambini e sport: prima regola divertirsi](#)

29 luglio - [Fisio Oline. Consigli semiseri alla vigilia del Giir di Mont](#)

20 aprile - [Fisio online. Quale cuscino per dormire meglio?](#)

9 marzo - [**Fisio online. Cambiamenti meteo e dolori articolari: c'è veramente relazione?**](#)

1 febbraio - [**Fisio online. Alcuni consigli prima di inforcare gli sci**](#)

10 gennaio - [**Fisio Online. Dopo la vacanza guerra alla pancia e non trovate scuse!**](#)

14 dicembre - [**Fisio online. Mal di schiena, Atto III, i falsi miti**](#)

26 ottobre - [**Fisio Online. L'eterno dilemma delle donne: tacchi si o no?**](#)

14 settembre - [**Fisio Online. Mal di schiena atto II: il peso della cultura**](#)

24 agosto - [**Fisio Online. Mal di schiena Atto I: la psicosi d'esame**](#)

1 agosto - [**Fisio Online. Aria condizionata e cervicalgia: storia di una relazione mai nata**](#)