

## MASSOTERAPIA



Il massaggio è la più antica forma di terapia fisica per alleviare dolori e decontrarre la muscolatura allontanando la fatica.

La massoterapia è il **massaggio terapeutico** dei muscoli e dei tessuti connettivi volto a prevenire le malattie dell'apparato muscolo-scheletrico o a riabilitare i soggetti che ne sono affetti.

Trova applicazione per il dolore muscolare, la muscolatura contratta, le contratture e gli indurimenti tendinei, la ritenzione idrica, lo stress psichico e la cellulite.

Gli effetti positivi dell'applicazione del massaggio:

- Riscaldare, stimolare e sviluppare la muscolatura
- Stimolare o calmare il sistema nervoso (effetto analgesico)
- Rilassare i muscoli
- Migliorare le aderenze, rendere i tessuti più flessibili
- Migliorare la circolazione, eliminando le tossine
- Migliorare il benessere psicologico
- Alleviare il disagio in diverse parti del corpo, causato da fattori come traumi, cattiva postura e stress.

La massoterapia non richiede alcuna preparazione particolare ed è da considerarsi una pratica a basso rischio di complicanze (uniche controindicazioni sono: gravidanza, disturbi della coagulazione, fratture, lesioni cutanee, infezioni cutanee e tumori).

## METODO HMO 4MOVE ACADEMY



Rivoluzionario metodo di lavoro basato sulla **valutazione e sull'allenamento del nostro sistema nervoso**. Si effettua mediante l'applicazione di stimoli precisi ai principali organi che governano il movimento umano attraverso input sensoriali che cambiano le informazioni e interpretazioni neurali: se il cervello interpreta il segnale positivo, toglie i freni inibitori e produce cambiamenti con ripercussioni positive nella performance sportiva, riabilitazione e gestione del dolore.

## HUMAN-TECAR



La TECAR non è una macchina!

**HUMAN TECAR è un METODO** basato sulla stimolazione del metabolismo cellulare attraverso il miglioramento del circolo sanguigno, da quello capillare (atermia) fino ai vasi più importanti (ipertermia) a seconda dell'obiettivo che si vuole raggiungere.

Vengono proposti tempi (da un minimo di 30 min fino a 1h30') e manipoli diversi (capacitivo e resistivo) a seconda del tessuto e del momento terapeutico.

Nell'ambito RIABILITATIVO: per un recupero rapido post infortunio o come strumento di benessere e mantenimento, pre e post chirurgia, defaticante post gara, decontratturante, drenante, rilassante  
Nell'ambito della BELLEZZA: per il CORPO viene proposto un trattamento di 6 sedute, abbinate ad un programma studiato di esercizi ed alimentazione corretti e massaggi manuali, ideali per migliorare il tono e trofismo muscolare e l'aspetto estetico.

Per il VISO e décolleté, il metodo viene proposto abbinato ad un massaggio con creme specifiche di alta qualità, per dare un aspetto più tonico e luminoso.

## KINESI TERAPIA E RIABILITAZIONE MOTORIA



La Kinesiterapia è basata sul **movimento di uno o più distretti corporei**. Mediante la terapia manuale, il tecnico contrasta la limitazione articolare "forzando" progressivamente il movimento. I trattamenti hanno una durata compresa tra i 30-60' e un'intensità che deve rispettare i tempi di guarigione, senza procurare effetti collaterali come il dolore. In tal modo, permette di riacquistare gradualmente la mobilità articolare su tutti i piani fisiologici. E' organizzata in 3 livelli: **kinesi passiva - assistita - attiva**. Viene praticata a seguito di traumi, interventi chirurgici, ingessature, applicazioni di tutori ed è indicata soprattutto nei casi in cui è necessario un recupero muscolare e articolare. Agisce quindi per raggiungere la completa riabilitazione della parte interessata, guidando in modo graduale verso il recupero e il ripristino delle attività.

## TNM



TNM (NeuroMuscularTaping) è una **tecnica correttiva biomeccanica e sensoriale** che, basandosi sulle **naturali capacità di guarigione del corpo**, favorisce una migliore circolazione sanguigna e linfatica nell'area trattata.

In fisioterapia o più semplicemente nella riabilitazione viene usato per trattare svariate problematiche.

L'uso del TNM offre un approccio nuovo, innovativo e non farmacologico. Essendo una terapia non invasiva completa il processo riabilitativo offrendo ai pazienti una cura alternativa, efficace e localizzata.

TNM offre ai professionisti della medicina e della riabilitazione una risorsa in più per migliorare la risposta del soggetto, riducendo i tempi della riabilitazione e quindi migliorando la qualità di vita del paziente.

## OSTEOPATIA



La Medicina Osteopatica agisce su tutta la persona con **delicate mobilizzazioni dei tessuti muscolari, articolari, fasciali** ed anche a livello viscerale, per riportare il corpo e tutto l'organismo ad uno **stato di equilibrio** e quindi di salute.

Le sedute sono precedute da una "valutazione osteopatica", che ricerca la vera causa del problema senza fermarsi al sintomo.

L'Osteopata è un professionista di terapia manuale, che usa l'approfondita conoscenza dell'anatomia e fisiologia umana per aiutare il corpo del paziente a ritrovare, poi in modo autonomo, il suo equilibrio originale e di conseguenza la salute.

## TERAPIA MANUALE MIOFASCIALE



(metodo Prof. PILAT)

Viene eseguita con manualità di **ascolto ed induzione del tessuto**, per un trattamento indolore volto a migliorare la risposta fasciale.

## CRIOTERAPIA



Il trattamento con Criosaua risulta efficace nella **rigenerazione biologica**, donando un effetto benefico generale grazie all'aumento della circolazione sanguigna nei vari distretti corporei che favorisce l'apporto di ossigeno e di nutrienti all'intero organismo ed eliminando le tossine.

Il **freddo intenso** ha una **influenza positiva sul sistema nervoso**: stimola la secrezione di endorfine ed adrenalina, riduce lo stress ed il livello di ansia ed irritabilità, migliora la qualità del sonno e dell'umore producendo generale rilassamento e senso di benessere. Ecco perché **questo trattamento è raccomandato anche a persone in buono stato di salute, che vogliono migliorare il proprio umore!** Criosaua migliora anche l'aspetto estetico: il processo di invecchiamento è ridotto, la fatica fisica e mentale diminuisce, il cervello viene stimolato con conseguente maggiore capacità di concentrazione e uno stato generale di rilassatezza. Sedute rapidissime e ravvicinate offrono un valido sistema per formulare protocolli personalizzati, abbinati ad un costante controllo dei risultati ottenuti.

## Contatti

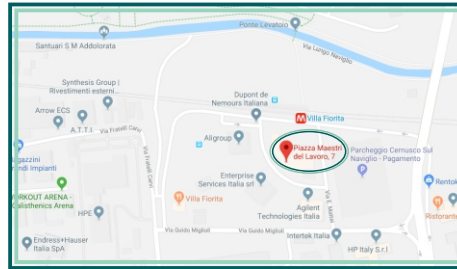
+39 375 6067557

[fisiospecialist.monti@gmail.com](mailto:fisiospecialist.monti@gmail.com)

Fisio Specialist

Fisio Specialist

P.zza Maestri del lavoro, 7  
Cernusco sul Naviglio (MI)  
(fermata M2 Villa Fiorita)



## Come raggiungere Fisio Specialist:

**Metro M2 VILLA FIORITA**

**Bus:** linea **25** (Cernusco S. N.)  
linea **Z305** (Villa Fiorita - Carugate - Cologno Nord M2)  
linea **Z401** (Melzo FS - Vignate - Villa Fiorita M2)

**CICLABILE MARTESANA:**

- Milano/Trezzo sull'Adda
- Cernusco S.N./Ronco
- Cernusco S.N./Carugate/Caponago/Pessano/Bussero/Cassina de' Pecchi (anello)

**BIKE SHARING**

Possibilità di **NAVETTA** a richiesta su appuntamento per zone limitrofe

**PARCHEGGI ADIACENTI:** libero, con disco orario, a pagamento

**Fisio** **SPECIALIST**  
TECAR CRIO KINESI  
di Francesca Monti

MASSOTERAPIA

METODO HMO 4MOVE ACADEMY

METODO HUMAN-TECAR

KINESI TERAPIA & RIABILITAZIONE MOTORIA

TNM

OSTEOPATIA

TERAPIA MANUALE MIOFASCIALE

CRIO TERAPIA

**PROSSIMA  
APERTURA  
OTTOBRE 2019**