

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Mal di schiena, buone pratiche per la colonna vertebrale: incontro a Vanzaghello

Gea Somazzi · Thursday, September 18th, 2025

Il mal di schiena è tra i disturbi più diffusi e spesso condiziona in modo significativo la qualità della vita. Per sensibilizzare la cittadinanza sull'importanza della prevenzione e della cura della colonna vertebrale, il **Comune di Vanzaghello organizza una serata informativa dal titolo “Mal di schiena, buone pratiche per conservare la colonna vertebrale”**.

L'appuntamento è per **giovedì 25 settembre alle 20.45, nella Sala Consiliare del Centro Civico di Piazza Pertini**. Durante l'incontro, tre specialisti metteranno a disposizione le proprie competenze per approfondire temi fondamentali legati alla postura, agli stili di vita e all'attività fisica. Durante la serata si passerà dalla postura corretta all'attività sportiva e di come possano avere effetti significativi sul benessere generale e sulla salute della colonna vertebrale.

I relatori saranno il dottor **Alessandro Palazzolo**, specialista posturologo, affronterà il tema “Mal di schiena, corrette posture per il buon mantenimento della colonna vertebrale”. La dottoressa **Ombretta Grassi**, medico specialista in medicina interna presso ASST Ovest Milanese, parlerà di “Buone pratiche e corretti stili di vita per prevenire l'invecchiamento osseo” e la dottoressa **Adelia Gementi**, medico specialista in medicina sportiva, interverrà su “Attività sportiva a tutte le età e prevenzione, perché continuare a praticarla?”.



Comune di Vanzaghello

MAL DI SCHIENA, BUONE PRATICHE PER CONSERVARE LA COLONNA VERTEBRALE



GIOVEDÌ 25 SETTEMBRE ORE 20.45
SALA CONSILIARE - CENTRO CIVICO (PIAZZA PERTINI)

Intervengono

- Dottor **Alessandro Palazzolo** (Specialista Posturologo)
**MALE DI SCHIENA, CORRETTE POSTURE
PER IL BUON MANTENIMENTO DELLA COLONNA VERTEBRALE**
- Dottoressa **Ombretta Grassi** (Medico Specialista
Medicina Interna ASST Ovest Milanese)
**BUONE PRATICHE E CORRETTI STILI DI VITA
PER PREVENIRE L'INVECCHIAMENTO OSSEO**
- Dottoressa **Adelia Gementi** (Medico Specialista
in Medicina Sportiva)
**ATTIVITÀ SPORTIVA A TUTTE LE ETÀ E PREVENZIONE,
PERCHÉ CONTINUARE A PRATICARLA?**

Si ringraziano i **Medici Specialisti** per la loro disponibilità
e il **CSA** per la fattiva collaborazione

This entry was posted on Thursday, September 18th, 2025 at 5:51 pm and is filed under [Alto Milanese](#), [Eventi](#), [Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

