

## Avvisi

Comunicare via e-mail è molto più rapido e non comporta spese.  
Per abbassare i costi di spedizione vi preghiamo di fornire la vostra e-mail inviando un messaggio vuoto a

[CLUBDONEGANI@ITIOMAR.IT](mailto:CLUBDONEGANI@ITIOMAR.IT)

e mettendo in oggetto il vostro nome e cognome

=====

Le informazioni sull'attività del Club sono presenti anche in web

[WWW.CLUBDONEGANI.IT](http://WWW.CLUBDONEGANI.IT)

=====

Quote per chi volesse associarsi

Soci ordinari: euro 50  
Società, enti, etc : euro 300 almeno  
Famigliari e giovani: euro 15

Versamenti con bonifico intestati a  
**Associazione Ricercatori Istituto G. Donegani**  
**Banco BPM – Sede di Novara**  
**IBAN: IT 23 Y 05034 10100 000000005207**

## Si ringraziano

Il Preside dell'Istituto G. Omar  
Ing. Franco Ticozzi



ASSOCIAZIONE RICERCATORI  
ISTITUTO DONEGANI

**Lunedì 27 Novembre 2023**  
**Ore 21**

Presso l'Aula Magna  
dell'Istituto "G. Omar"  
Bal. La Marmora, 12 - Novara

si terrà la conferenza

**La salute del sistema  
muscolo scheletrico  
nella terza età**

**Prof. Carlo Cisari**

Professore emerito  
AOU di Novara

Ingresso libero

con il patrocinio di



## IL RELATORE

Laureato in Medicina e Chirurgia (Pavia 1975).

Specialista in Medicina riabilitativa fisica (Milano 1977).

Specialista in Neurologia (Pavia 1981).

Specialista in Medicina dello sport (Milano 1984).

Membro del European Board of Physical Medicine and Rehabilitation (1983).

Master in terapia del dolore (Parma 2021)

Dal 1993 al 2020 Direttore del Dipartimento di Medicina riabilitativa fisica e spinale dell'Università dell'Ospedale Maggiore della carità di Novara.

Dal 2007 al 2020 Professore associato di Medicina Fisica e Riabilitativa dell'Università del Piemonte Orientale a Novara.

Dal 2011 al 2021 Presidente della Scuola di Fisioterapia dell'Università del Piemonte Orientale a Novara.

Autore di 116 pubblicazioni scientifiche 7 capitoli di libri e 3 monografie nel campo della riabilitazione fisica.

## LA RELAZIONE

L'apparato muscolo scheletrico subisce con gli anni una involuzione che può determinare una riduzione importante della qualità di vita e, in certi casi, anche una perdita/limitazione dell'autonomia personale.

Il muscolo fisiologicamente perde la capacità di produrre forza e riduce le proprie dimensioni, le ossa perdono massa e aumentano in fragilità, le articolazioni si modificano e possono determinare dolore e limitazioni funzionali.

Queste alterazioni riguardano, in modo diverso, tutti gli individui dopo una certa età.

E' possibile e fortemente consigliato mettere in opera modifiche del proprio "stile di vita" in grado di limitare questi fenomeni per mantenere il più possibile uno stato di salute e una autonomia ottimali per l'età.

Prof. Carlo Cisari