


**WAKE-UP  
TIME**   
**ACTIVATION**  
dr. Lorenzo Spairani

**Studio Spairani**  
**centro chinesiterapico**

Via dell'Industria 2  
27020 Torre d'Isola (PV)

Telefono: 0382 930758  
E-mail: [lorenzo.spairani@unipv.it](mailto:lorenzo.spairani@unipv.it)

**LA GINNASTICA DEL RISVEGLIO**

Riattivazione neuro-muscolare  
per cominciare meglio la giornata.





## WAKE-UP TIME ACTIVATION

dr. Lorenzo Spairani

## INTRODUZIONE

Durante il riposo notturno si abbassa il metabolismo dei tessuti corporei inattivi. Al risveglio è a tutti nota la sensazione di rigidità e l'iniziale difficoltà a rimettere in moto l'apparato muscolo-scheletrico, con situazioni che da banali in giovane età, divengono via via più difficoltose negli anni maturi e talvolta invalidanti nell'anziano, con periodi di rigidità che si protraggono da alcuni minuti fino a qualche ora. Ciò crea problemi nelle attività quotidiane, nella qualità della vita, nella sicurezza personale e compromette la serenità e il buon umore.

## COS'È WAKE-UP TIME ACTIVATION?

È un Programma di esercizi di **riattivazione neuromuscolare** da effettuarsi al risveglio, messo a punto in oltre 30 anni di attività riabilitativa, dal Prof. Lorenzo Spairani, Ricercatore del Dipartimento di Medicina Sperimentale dell'Università di Pavia.

Il Protocollo di esercizi **WAKE-UP TIME ACTIVATION**, utilizza una originale metodica per favorire il riallungamento graduale e progressivo dei tessuti connettivi (contrattili, inerti, articolari e periarticolari) irrigiditi e retratti dopo il riposo notturno. La Progressione di esercizi consente un rapido recupero e, nel tempo, un incremento del range articolare vertebrale, il ripristino delle caratteristiche viscoelastiche dei tessuti contrattili, della sensibilità vestibolare e delle risposte propriocettive. Il Protocollo è stato sperimentato dal Prof. Lorenzo Spairani, su ca 500 Pazienti di età compresa tra i 45 e gli 80 anni, testati nel periodo 2005 – 2009, con ottimi risultati clinici.

È attualmente in corso una nuova sperimentazione clinica da parte di Ricercatori e Professori del Dipartimento di Medicina Sperimentale dell'Università di Pavia in collaborazione con lo Studio di Fisioterapia Dr. Ansaldi (Boves, CN- Piemonte).

Il Protocollo W. Up T., è stato presentato, nella sessione Poster, al **Congresso Nazionale della Società Italiana di Anatomia e Istologia, (Taormina, settembre 2010), e al Convegno della Società Italiana delle Scienze Motorie (S.I.S.M.E.S), (Torino, Ottobre 2010).**



## WAKE-UP TIME ACTIVATION

dr. Lorenzo Spairani

### OBIETTIVI DEL PROTOCOLLO WAKE-UP TIME ACTIVATION

- Riattivazione dell'ambiente articolare, del range di movimento ed eliminazione delle rigidità tipiche del risveglio e delle conseguenti algie;
- Ripristino dell'elasticità delle strutture connettive e acquisizione di una corretta postura;
- Riattivazione delle corrette afferenze dell'apparato vestibolare, con diminuzione del rischio di vertigini e di cadute;
- Riattivazione della sensibilità propriocettiva, con miglioramento dell'equilibrio;
- Diminuzione del livello di stress, con induzione di una sensazione di benessere psico-fisico già dal primo mattino.

### CARATTERISTICHE TECNICHE DELLA PROGRESSIONE WAKE-UP TIME ACTIVATION

- La Progressione di esercizi va effettuata ogni mattina al risveglio, **prima di alzarsi dal letto.**
- Il soggetto, al risveglio, dovrà assumere la **posizione supina** con gli arti allungati per eseguire i primi esercizi; poi dovrà mettersi **seduto** sul bordo del letto con i piedi appoggiati a terra, per la seconda fase della progressione; infine assumerà gradualmente la **stazione eretta** per l'ultima fase.
- Ogni esercizio dovrà essere effettuato lentamente e sarà ripetuto per 3 volte con una graduale progressività sia nell'intensità della contrazione muscolare, sia nell'ampiezza del movimento (30% nella prima esecuzione, 60% nella seconda, 100% nella terza, corrispondente alla massima escursione articolare possibile).
- L'esecuzione di ogni esercizio dovrà quindi essere **lenta e di intensità progressivamente crescente** e occorrerà rimanere per almeno 6 secondi nella posizione finale (corrispondente alla terza esecuzione - 100%).  
Ciò al fine di favorire il max allungamento **dei tessuti connettivi periarticolari e contrattili sfruttando la loro caratteristica viscoelasticità (CREEP BEHAVIOUR).**

## dr. Lorenzo Spairani

Ricercatore universitario presso il Dipartimento di Medicina Sperimentale, sezione di Anatomia Umana e Professore aggregato dell'Università degli Studi di Pavia.

Dal 2001 è Docente di Chinesiologia, Tecniche di Riabilitazione Neuromotoria e di Tecnica e Didattica delle Attività motorie Preventive e Adattate presso i Corsi di Laurea di Scienze Motorie della stessa Università.

Già Professore a c. di Teoria, Metodologia e Pratica Clinica della Terapia Manuale, dal 2003 al 2008, nonché Responsabile della docenza del Distretto dell'Arto Inferiore, nel Master in Riabilitazione dei Disturbi Muscolo-Scheletrici dell'Università degli Studi di Genova. Negli stessi anni ha altresì svolto la funzione di Tutor per la Pratica Clinica degli Specializzandi in Terapia Manuale, presso l'Ospedale S. Corona di Pietra Ligure.

Dottore in Fisioterapia, con laurea conseguita presso l'Università degli Studi di Pavia, (110 e lode), già in possesso del D.U. dell' I.S.E.F, conseguito presso l'Università Statale di Milano (110/110), ha poi conseguito prima la Specializzazione di Formazione Avanzata in Terapia Manuale con Corso triennale presso l'Università degli Studi di Genova e successivamente il Master in Riabilitazione dei Disturbi Muscolo-Scheletrici (con lode), sempre presso l'Università degli Studi di Genova.

Ha frequentato i Corsi di Specializzazione dei maggiori Autori della Terapia Manuale (Bienfait, Cyriax, Mckenzie, Maitland, Mulligan) e conseguito il Diploma Universitario in Kinesithérapie du Sport presso l'Università di Nizza. Tuttora impegnato nella ricerca, nell'

approfondimento dell'anatomia, delle potenzialità terapeutiche legate alle caratteristiche dei tessuti connettivi e della cinematica articolare, frequenta semestralmente corsi pratici di dissezione su cadaveri presso: the Departement of Experimental Anatomy of Vrije Universiteit - Brussel, al fine di approfondire e perfezionare ulteriormente le proprie tecniche terapeutiche.

Da anni è Docente formatore nei Corsi di aggiornamento (ECM) organizzati dalle ASL per gli operatori Sanitari (Sarzana, Cuneo, Pavia).

Ha al suo attivo oltre 65.000 trattamenti, (circa 2400 l'anno), e sulla base della lunga esperienza clinica, dei numerosi e approfonditi studi Universitari (effettuati presso le Università di Milano, Pavia, Genova e Nizza) e dei Corsi di Specializzazione frequentati, ha perfezionato un personale protocollo per il trattamento dei disturbi muscolo-scheletrici. (Metodo Spairani).

Tale personale metodica, che inizia con una valutazione funzionale e uno studio delle problematiche posturali individuali, prevede particolari tecniche manuali e chinesiterapiche per il riequilibrio articolare e la normalizzazione tono-trofica. Contestualmente viene preparato un programma di esercizi di rieducazione posturale personalizzati che il paziente dovrà poi effettuare al proprio domicilio.

L'approccio, perfezionato in oltre 30 anni di pratica clinica, consente risultati eccellenti nelle problematiche muscolo-scheletriche e, in particolare, nei disturbi dei distretti articolari dell'arto inferiore (piede, caviglia, ginocchio, anca), della spalla e del rachide cervicale e lombare.

## Studio Spairani - centro chinesiterapico

Lo Studio Spairani è una struttura Sanitaria Privata operante dal 1978 e specializzata nella Rieducazione dei Disturbi Muscolo - Scheletrici e nella Riabilitazione Neuro - Motoria.

Dal 2002 è convenzionata con l'Università degli Studi di Pavia per i Tirocini e gli Stage Formativi degli studenti dei Corsi di Laurea in Scienze Motorie.

Dal 2005 al 2009 è stata convenzionata con l'Università degli Studi di Genova per la Pratica Clinica dei Fisioterapisti frequentanti il Master RDMS in Riabilitazione dei Disturbi Muscolo-Scheletrici. I protocolli Terapeutici erogati dal Centro sono frutto di un'esperienza clinica trentennale e vengono continuamente aggiornati in base alle Evidenze della Letteratura Scientifica ed alle Linee Guida Internazionali per le diverse patologie. L'Equipe Sanitaria del Centro è formata da Medici Specialisti, Dottori in Fisioterapia, Dottori in Scienze Motorie, in Educazione Motoria Preventiva e Adattata e Terapisti della Riabilitazione.

I Professionisti del Centro sono costantemente impegnati nello studio e nell'aggiornamento, sia nell'ambito della Struttura, sia con la frequenza di Corsi di Specializzazione in Italia e all'estero, comprese sessioni pratiche direttamente su cadaveri e preparati anatomici (Departement of Experimental Anatomy - Universitait of Brussel).

Secondo il Metodo Spairani, fondatore del Centro, ogni Paziente dopo una Valutazione Riabilitativa Posturale e Funzionale iniziale, segue un percorso Riabilitativo personale, comprendente oltre a sedute di Terapia Manuale, un Programma personalizzato di esercizi di Rieducazione Posturale da effettuare nei vari momenti della giornata, quindi anche durante l'attività lavorativa.

Ad ogni seduta vengono registrate eventuali variazioni cliniche utili per l'adeguamento del Piano di Trattamento, allo scopo di raggiungere il miglior risultato terapeutico possibile. Tutto il Personale dello Studio è abituato comportarsi con diligenza, correttezza e professionalità mantenendo la massima riservatezza su tutto ciò che riguarda il Paziente in trattamento.