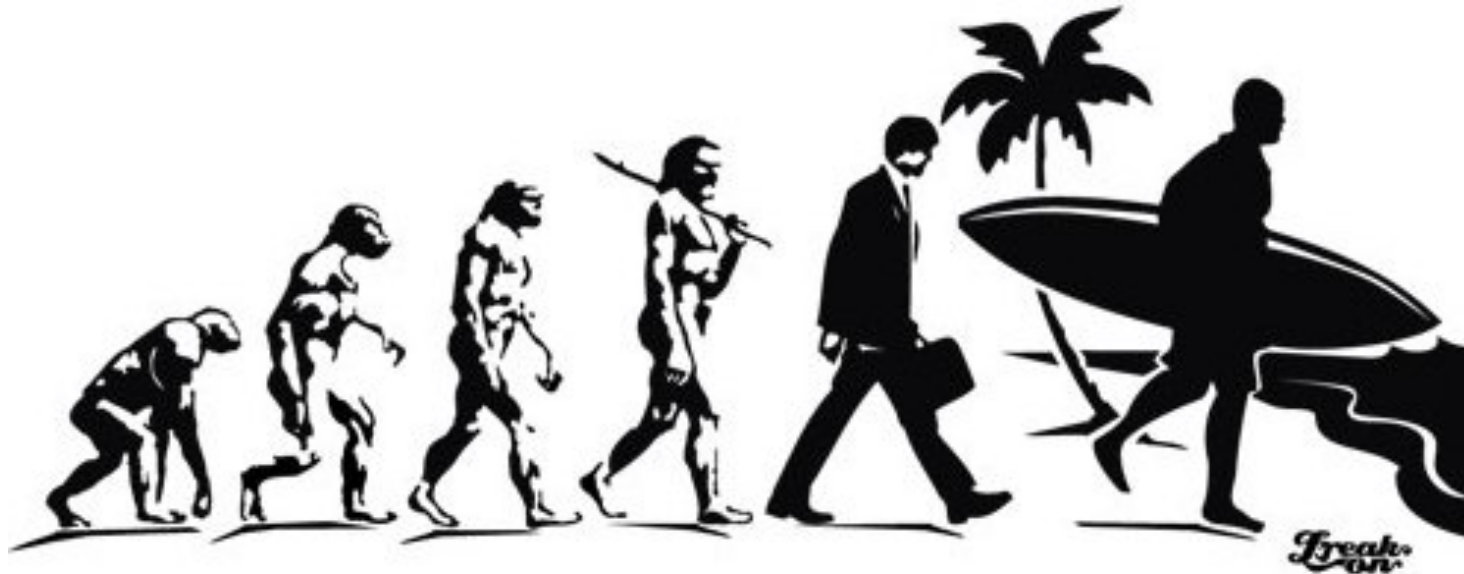


# Cos'è la postura

Si può definire **Postura** il modo di stare in equilibrio del corpo umano in tutte le posizioni.



- L'uomo, nella sua evoluzione, è passato dalla POSTURA di quadrupede a quella di Homo Erectus. Avere una **corretta postura** vuol dire rispettare, nelle diverse posizioni, **l'allineamento ergonomico** di tutte le componenti osseo-articolari favorendo il minor dispendio energetico dei muscoli scheletrici. Da una corretta postura dipende il benessere del nostro corpo. Mantenere una postura scorretta, vuol dire compromettere, anche in modo irreversibile, il corretto allineamento delle componenti osseo-articolari tale da pregiudicare la qualità del nostro vivere.

Quando i ragazzi in età evolutiva assumono e mantengono una postura scorretta, per diverse cause, si dice che presentano  
**un vizio di portamento.**



**I DIFETTI POSTURALI  
O**

**vizi di portamento**

si dividono in :

1. PARAMORFISMO

2. DISMORFISMO



**IL PARAMORFISMO** è il vizio di portamento che può essere **corretto volontariamente** dalla persona mediante una ginnastica medica posturale chiamata **CINESITERAPIA** o facendo **una sana attività sportiva**.

Sono PARAMORFISMO il :

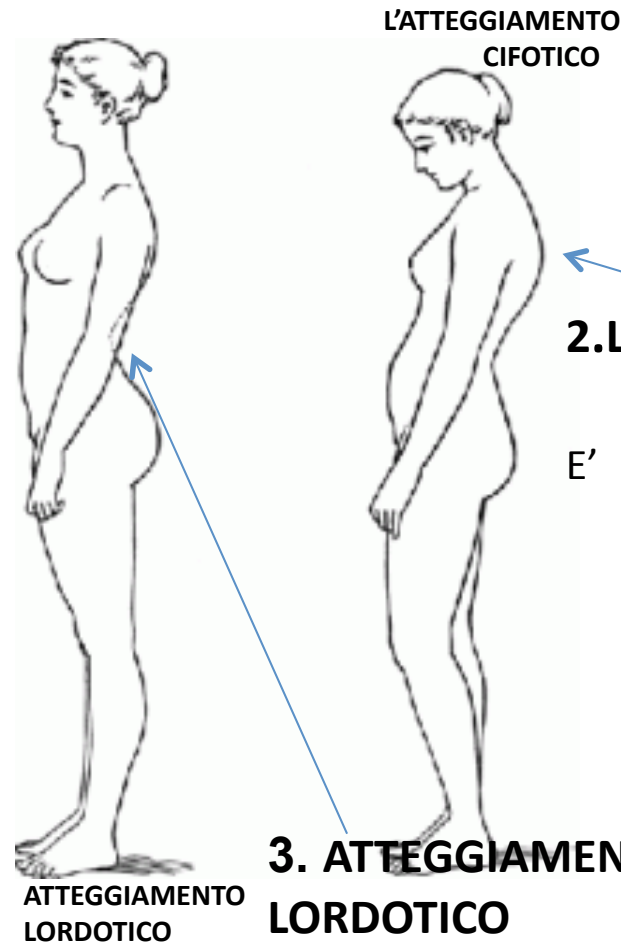


### 1. IL PORTAMENTO RILASSATO

È un difetto del portamento dovuto a eccessiva lassità legamentosa e ipotonia muscolare

### 4. L'ATTEGGIAMENTO SCOLIOTICO:

è quando la deviazione compare solo quando il soggetto assume alcune posizioni: in piedi per esempio, e scompare quando il soggetto è in posizione distesa a bacino equilibrato o con il soggetto seduto.



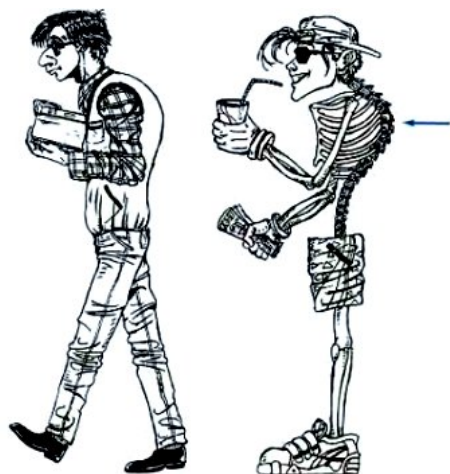
### 2. L'ATTEGGIAMENTO CIFOTICO

È l'aumento della curva fisiologica **dorsale** che determina una postura a dorso curvo

### 3. ATTEGGIAMENTO LORDOTICO

È l'**accentuazione** della curva fisiologica **lombare** che determina un'anomala **prominenza** dell'addome.

**Il DISMORFISMO** è il difetto posturale **non correggibile** né spontaneamente né attivamente ed è **causato** da una **modificazione ossea**, cioè le ossa si sono deformate.

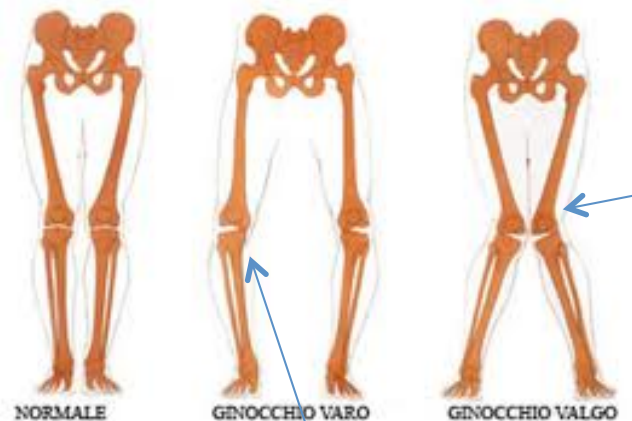


**Ipercifosi**  
Curvatura a  
convessità  
posteriore

L'ipercifosi o dorso curvo può essere causata dall'**osteochondrosi** vertebrale giovanile o malattia di **Sheuermann** ed è più frequente nei maschi.



**Iperlordosi**  
Curvatura a  
convessità  
anteriore

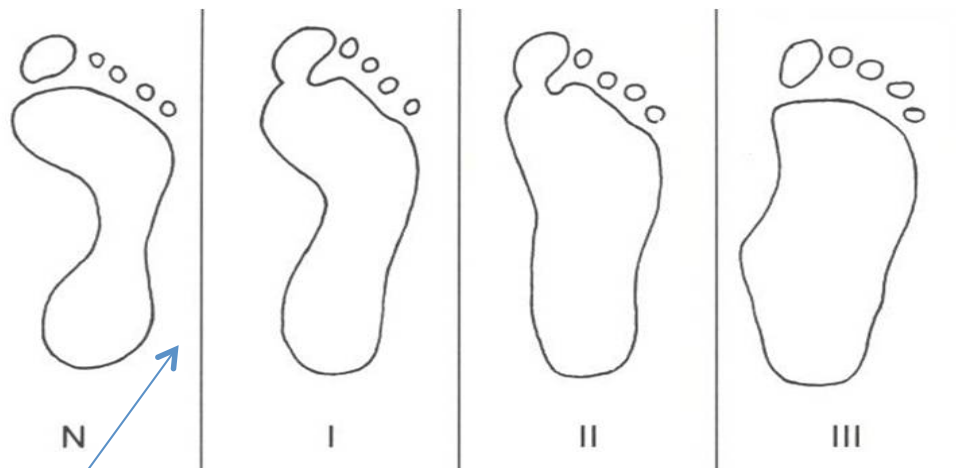


**le ginocchia  
valghe**

Si anno quando le  
gambe assumono  
la tipica forma a x

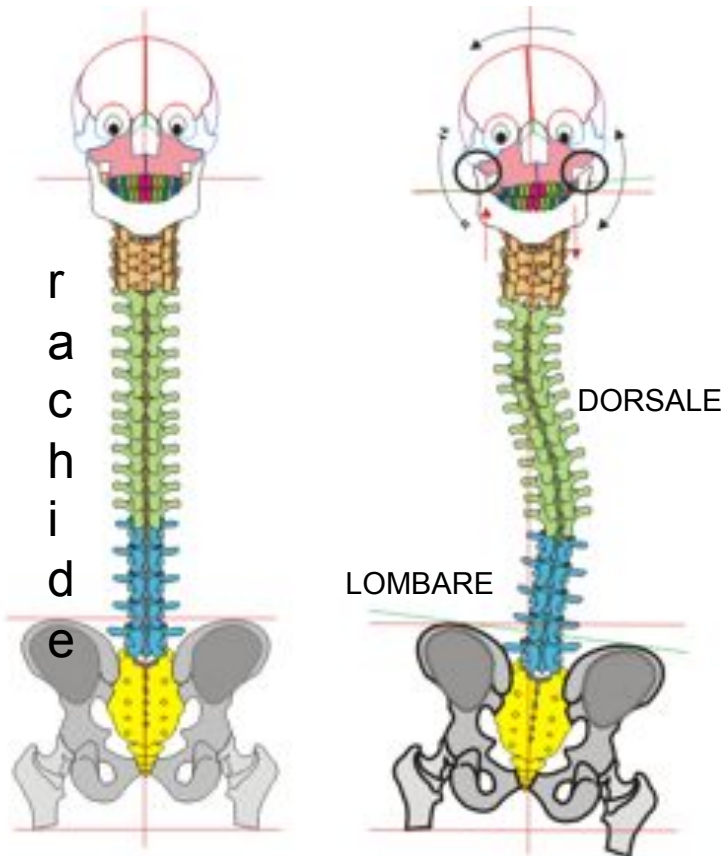
**Le ginocchia vare**

Sono un'alterazione opposta al valgismo. Le gambe assumono la tipica forma a parentesi.



Impronta plantare normale

# La scoliosi



E' una malattia subdola perché si instaura senza provocare alcun dolore e deforma il rachide nel periodo dello sviluppo. E' caratterizzata da una **deviazione laterale permanente della colonna** con la **rotazione** e, nei casi più gravi, **modificazione** della struttura **delle vertebre**. La scoliosi può interessare la **zona dorsale** o la **zona lombare** o **entrambe** del rachide.

Inizia con curve e rotazioni e conseguenti gibbi appena percettibili che si aggravano rapidamente. E' possibile **riconoscere una scoliosi** quando si riscontrano: le cause principali: **debolezza dei muscoli addominali, peso dei visceri, atteggiamenti viziati e/o trascurati, mancanza di movimento**.

Le cause **SONO GENETICHE**; si pensa che la maggior parte degli atteggiamenti scoliotici sia determinata da alterazioni del tronco, degli arti, del collo e del capo e colpisce in genere maggiormente le ragazze.

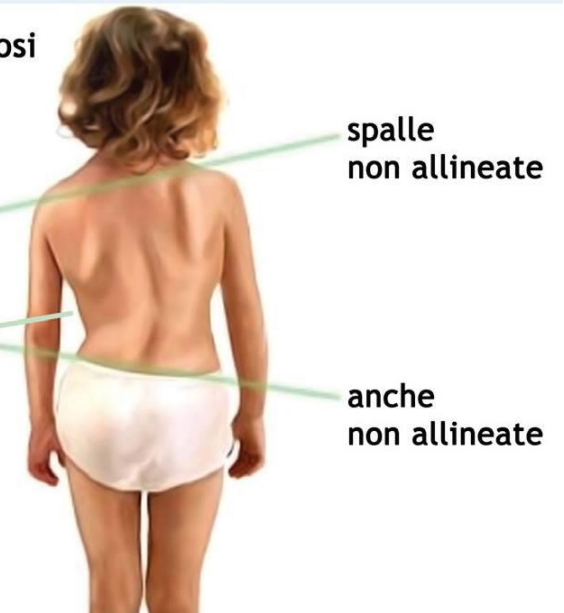
Vi sono diversi modi per riconoscere una scoliosi che variano secondo la sua sede e la gravità:

### Modo n°1

**Verifica del Triangolo della taglia.** Una linea che unisce le spalle o il bacino che è parallela al terreno nel caso di postura corretta. Denota una asimmetria delle spalle o del bacino se è inclinata, cioè non sono più in linea ma una più alta e l'altra più bassa (vedi figura qui accanto).



Segni di scoliosi



spalle non allineate

asimmetria dei triangoli della taglia

anche non allineate

### Modo n°2

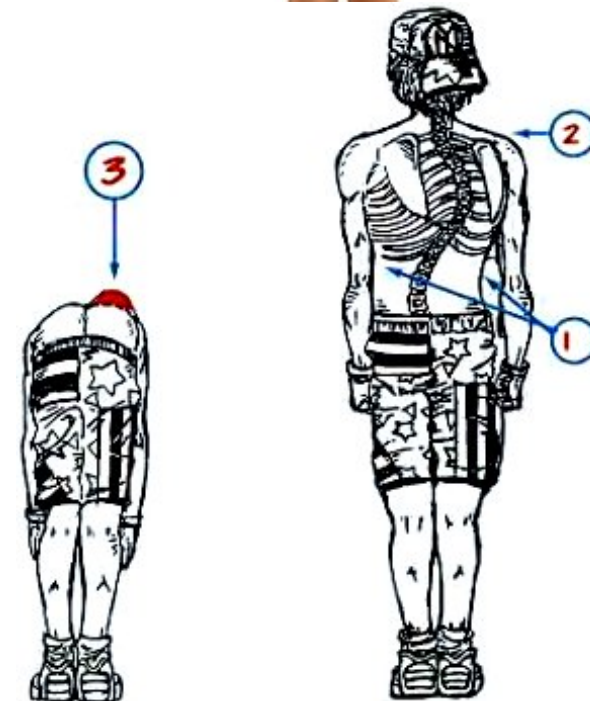
La presenza di **scapole alate** ed asimmetriche

### Modo n°3

**Bending test:** Determinante per l'individualizzazione precoce di una scoliosi è l'osservazione del paziente in flessione anteriore; la presenza di un gibbo a destra o a sinistra significa che la colonna vertebrale è compromessa e la sua gravità dipende da quanto esso è sporgente.

Bending test:

flessione anteriore



# IMPORTANTE

Ai genitori si raccomanda di fare periodicamente questo esame chiamato **Bending test** : piegare il figlio in avanti (senza piegare le ginocchia); se vi è un inizio di scoliosi si vedrà una parte della schiena più alta rispetto all'altra.

Questo quadro non si osserva nei casi di atteggiamento scoliotico (**paramorfismo**) quindi correggibile con una sana attività motoria.

Ai ragazzi si  
raccomanda di:



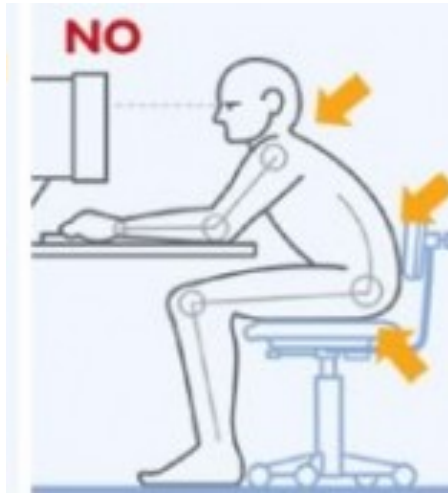
## Posizione seduta

- Buona norma è non mantenere la posizione seduta per più di 30'-60', alternandola con altre attività o semplicemente con brevissime pause in piedi o di deambulazione .
- Risulta raccomandabile naturalmente l'uso di una sedia ergonomica.



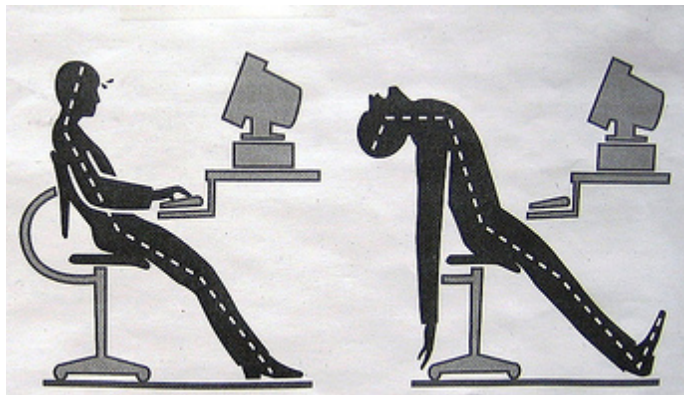
Per chi studia è consigliabile inclinare il piano d'appoggio del tavolo (o la base del libro) evitando la flessione del collo e della schiena.





Tutti gli accorgimenti indicati tuttavia non bastano se si sta seduti in modo scorretto:

non mantenere il busto flesso in avanti



non sprofondare "infossandoti" sulla sedia (specie se con le gambe sollevate e appoggiate su uno sgabello davanti a sé)

### **IPORTANTE**

- Va variata frequentemente la posizione seduta sia scaricando il peso con l'appoggio della schiena allo schienale (una posizione rilassata e comoda è ergonomicamente migliore di una posizione rigida con il busto mantenuto eretto a 90°, come erroneamente insegnato fino a poco tempo fa da medici ed educatori), sia alternativamente scaricando in avanti il peso mediante l'appoggio degli arti superiori sul tavolo.

# CONSIGLI UTILI per assumere posture corrette nella comune vita di relazione.

## Evitare i movimenti bruschi.

- Se si deve prendere un oggetto posto in alto (armadi, mensole, ecc.) non allungarsi incarcando la schiena, ma salire su una sedia o uno sgabello; al contrario se ci si deve abbassare bisogna piegare sempre sulle ginocchia.



Questi movimenti affaticano molto la schiena

## Posizione in piedi

- Attenzione alla posizione eretta statica prolungata (ad esempio attesa alla fermata dell'autobus, al negozio, in banca, ecc.) in quanto frequente causa di dolore.
- Consigliamo di cambiare frequentemente la base di appoggio (su due piedi a gambe divaricate, alternativamente su una e l'altra gamba) e se possibile trovare un appoggio per la schiena.



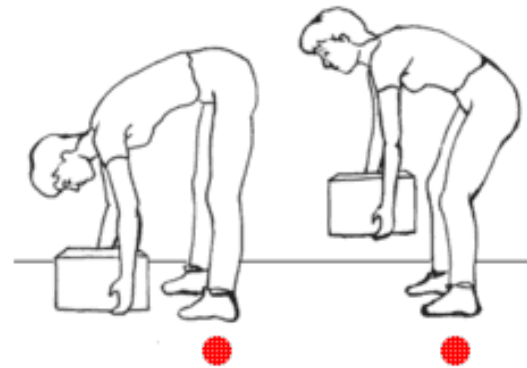
- Per lavarsi i denti si può scaricare parte del peso trovando un appoggio con la mano non impegnata sul lavabo.

Quando stai tanto in piedi, appoggia un piede su un rialzo. Rilasserai la schiena.

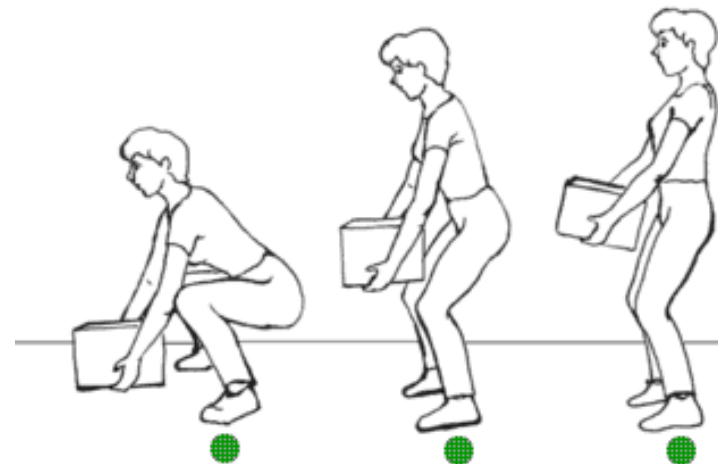
## Quando si sollevano i pesi

- E' necessario piegare le ginocchia e sollevare il peso mantenendolo vicino al corpo (anche per trasportarlo).
- Molto pericoloso è il movimento di flessione associato a torsione-rotazione del busto (anche per il sollevamento di minimi pesi).

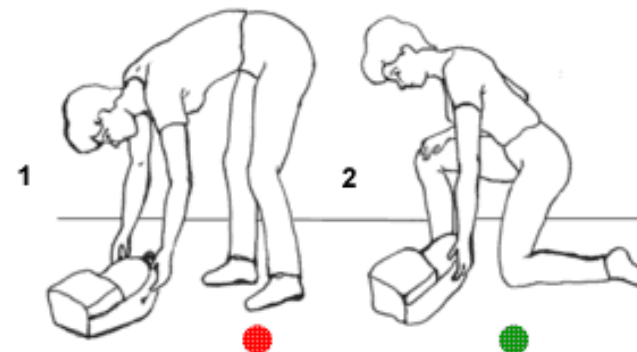
● Movimento scorretto  
● Movimento corretto



Sollevamento di un peso a ginocchia distese e schiena flessa



Sollevamento di un peso con piegamento sulle ginocchia e schiena dritta



1. Sollevare un piccolo oggetto (leggero) a ginocchia distese e schiena flessa

2. Sollevare un piccolo oggetto (leggero) con un ginocchio a terra

**Curare la postura** è molto importante: toglie i dolori e, modificando la nostra camminata, fa in modo che il nostro atteggiamento sia più brillante e sereno.

## **Consigli per la prevenzione e la rieducazione del mal di schiena**

**L'unico rimedio davvero efficace per il mal di schiena è un'attenta prevenzione**

Pensate sempre alla posizione che assumete sia quando state seduti al computer o studiate sui libri, che quando state seduti a tavola o vi state rilassando sul divano.

**E' importante ritagliare** uno spazio della giornata da dedicare allo sport e al movimento, adatto all'età e al grado di allenamento e soprattutto svolto in modo corretto.



# Perché Fare attività motoria è importante

**Camminare e nuotare sono le attività più idonee a salvaguardare la colonna vertebrale.**

Chi non sa stare senza la palestra dovrà preferire un corso di discipline dolci che aiutino ad allungare la muscolatura (per esempio lo stretching e lo yoga): il modo ideale per mantenere allineate le vertebre.



L'esercizio fisico è un ottimo rimedio alle situazioni di stress.

Lo stress, infatti è il principale nemico psicologico della nostra salute.

E anche nei confronti della schiena influisce molto negativamente, perché tende a farci irrigidire la muscolatura del corpo e in particolare quella collegata alla colonna vertebrale (schiena, collo). Ecco perché è importante cercare di limitare quanto più possibile le situazioni che generano ansia, essere meno perfezionisti e testardi, ma più malleabili ed elastici: anche la schiena, Proprio come la psiche, ne risentirà positivamente.



- Ecco alcuni "noiosi" consigli eppure molto importanti perché ti aiuteranno a mantenere più efficiente il tuo rachide ed a contrastare i disturbi della schiena.

- **IL DECALOGO NOIOSO**

1. **Non curando la colonna vertebrale quando i medici te lo consigliano non è che i problemi scompaiano, anzi!!!**
2. **Quando stai tanto in piedi, appoggia un piede su un rialzo. Rilasserai la schiena.**
3. **Gli zaini troppo pesanti non sono in grado causare automaticamente la scoliosi, come del resto non possono farlo le posizioni sbagliate: possono invece favorire l'insorgenza del mal di schiena; comunque ricordati di portare lo zainetto su entrambe e spalle.**
4. **Quando stai seduto appoggia bene la schiena allo schienale e su con la testa, su con le spalle e con il capo.**
5. **Evita per quanto è possibile di rimpinzarti con patatine, merendine, caramelle, cioccolatini, gomme da masticare - occhio al peso - anche se non deve diventare un problema: però ricordati che oltre a far male ai denti un aumento di peso fa anche male alla tua schiena.**
6. **Fai dell'attività fisica, qualsiasi essa sia, calcio, pallavolo, nuoto, tennis, etc; muoviti, non essere pigro/a.**
7. **Quando devi sollevare un peso o svolgere un lavoro evita di flettere il busto in avanti con le gambe tese ma piegati sulle ginocchia**
8. **Nel muovere un oggetto sono da evitare i movimenti di torsione del busto**
9. **Dovendo prendere o posare qualcosa in alto evita l'estensione, utilizza una scaletta o uno sgabello.**
10. **Se devi portare un oggetto troppo pesante fatti aiutare, in due si fa meno fatica.**

Ricorda..... La vita sedentaria influisce negativamente sulla salute della nostra schiena



**NON DIVENTATE PIGRI .....**





.....**MA FATE DEL MOVIMENTO!**

