

fisiokinesiterapia-news.it

“ LA POSTURA ”



"LA POSTURA"

COS'E' LA POSTURA??

COME RIESCE UN UOMO A MANTENERE UNA POSTURA ERETTA O INCLINATA CONTRO IL VENTO CHE SOFFIA SU DI LUI ? E' EVIDENTE CHE EGLI POSSIEDE UN SENSO ATTRAVERSO IL QUALE CONOSCE L' INCLINAZIONE DEL PROPRIO CORPO E CHE POSSIEDE L' ATTITUDINE AD AGGIUSTARLA E CORREGGERE OGNI SCARTO IN RAPPORTO ALLA VERTICALE.....(Charles bell-1837).

"LA POSTURA"

CON L'INTENZIONE DI SINTETIZZARE E CIRCOSCRIVERE IN UNA SOLA **DEFINIZIONE**, LA PIU' COMPLETA E PRECISA POSSIBILE, IL CONCETTO DI POSTURA, CI SI ACCORGE RICERCANDO QUANTO SIA COMPLESSO DISTRICARSI FRA LE MOLTEPLICI COMPOSIZIONI DI ESSA.

LA RAGIONE PROBABILMENTE RISIEDE NELLA COMPLESSITA' DELLA NATURA UMANA.

PER DIMOSTRARE LA DIFFICOLTA' DI REPERIRNE UNA TOTALMENTE ESAUSTIVA SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI:

- A) La postura è la capacità del nostro corpo di assumere e cambiare posizione nell'ambiente di vita.
- B) La postura umana è l'assetto tridimensionale spaziale dei vari piani e segmenti del corpo somatico.
- C) La postura è la posizione che il corpo assume per controbilanciare la forza di gravità in una situazione di riposo o in movimento.

"LA POSTURA"

- D) La postura è la posizione che il corpo assume per controbilanciare la forza di gravità in una situazione di riposo o in movimento.
- E) La postura è la posizione che il corpo assume sia da fermo che in movimento.
- F) La postura è la posizione che il corpo assume nella vita di relazione ed è corretta quando le varie parti del corpo si dispongono in maniera fisiologica.
- G) La postura è la disponibilità e la capacità di una persona di mettere in relazione le varie parti del corpo in modo da assicurare ora e per il futuro la massima efficienza nella funzione comportamentale e nel funzionamento psicologico.
- H) La postura è la scienza del corretto allineamento e della corretta gestione motoria del corpo umano in rapporto alla forza di gravità.
- I) La postura è la sinergia con cui le varie parti del corpo nella loro interezza psicofisica concorrono all'attuazione di qualsiasi gesto.

"LA POSTURA"

- L) La postura è il linguaggio non verbale del soggetto.
- M) La postura è ciascuna delle posizioni assunte dal corpo contraddistinta da particolari rapporti tra i diversi segmenti somatici.

DALLA LETTURA DI QUESTE DEFINIZIONI SI COMPRENDE COME SIA DIFFICILE SCEGLIERNE UNA SU TUTTE ED INOLTRE SI EVIDENZIA UNA DIVERSITA' DI CONCEZIONE DELLA STESSA, INFATTI, SI PASSA DA UNA CONCEZIONE PURAMENTE **MECCANICISTICA** (es. definizione D; ed E;) AD UNA PURAMENTE **MENTALISTICA** (es. definizione G; ed L;)

"LA POSTURA"

LA DEFINIZIONE SCELTA QUI DI SEGUITO CONIUGA LE DUE MENTALITA' MA NON PER UNA SCELTA DETTATA DALLA SAGGEZZA(in medio stat virtus) MA DALLA CONSAPEVOLEZZA CHE NON SI PUO' RENDERE AVULSO IL CORPO DALLA PSICHE.

" LA POSTURA E' L' ESPRESSIONE SOMATICA
DELL' ATTEGGIAMENTO RELAZIONALE DELLO
PSICOSOMA UMANO CON LA PROPRIA INTERIORITA'
E CON L' AMBIENTE CHE LO CIRCONDA. "

"LA POSTURA"

PER COMPLETARE IL CONCETTO DI POSTURA SONO NECESSARIE ALTRE CONSIDERAZIONI IMPORTANTI CHE SPESSO NON HANNO IL GIUSTO RISALTO :

- LA POSTURA CORPOREA E' UNA FUNZIONE INTEGRATA INDIVIDUALE SU CUI AGISCONO PSICHE, SOMA E AMBIENTE ESTERNO CON INFINITE VARIABILI. UN' ANALISI COMPLETA E UNIVOCAMENTE ESAUSTIVA DI TUTTE QUESTE VARIABILI E' ATTUALMENTE IMPOSSIBILE, ANCHE SE RESTA COME OBIETTIVO TELEOLOGICO DELLA RICERCA.
- CON UN ATTENTO ESAME CLINICO E UN ALTRETTANTO BILANCIO FUNZIONALE POSSIBILMENTE INTEGRATO DA ESAMI STRUMENTALI(es. la baro-podometria) SI PUO' COMUNQUE INTERVENIRE SULLE VARIABILI PIU' IMPORTANTI E COMUNI DA REPERIRE, CON BUONI RISULTATI.
- MIGLIORARE LA POSTURA INDIVIDUALE E' QUASI SEMPRE POSSIBILE INTERVENENDO APPROPRIATAMENTE, MA PER OTTIMIZZARE STABILMENTE CIO' E' INDISPENSABILE LA PARTECIPAZIONE DEL SOGGETTO.

"LA POSTURA"

IL SOGGETTO / PAZIENTE DEVE :

IMPEGNARSI FATTIVAMENTE NEL PERCORSO
TERAPEUTICO SUGGERITOGLI E NON PRETENDERE
DI ESSERE SOLAMENTE "AGGIUSTATO" LA DOVE
RISIEDE LA SEDE DELLA SUA DISFUNZIONE.

"LA POSTURA"

- E' IMPORTANTE CHE IL PAZIENTE ASSUMA NEL LIVELLO COSCIENTE L' OBIETTIVO SAUTE COME PARTE DELLA PROPRIA INDIVIDUAZIONE.
- TROPPI PAZIENTI RITENGONO ANCORA ERRONEAMENTE DI POTER PRETENDERE ED OTTENERE UNA RIMESSA IN EFFICIENZA DEL CORPO RAPIDA ED ESCLUSIVAMENTE MECCANICISTICA CON UN RAPIDO INTERVENTO RIPARATORE DELL' OPERATORE SANITARIO.

"LA POSTURA"

VA RIVISTA E CORRETTA A TUTTI I LIVELLI QUESTO TIPO DI MENTALITA', INFATTI, L' INTERAZIONE TRA L' OPERATORE SANITARIO ED IL PAZIENTE DEVE ESSERE IL FRUTTO DI UNA COLLABORAZIONE COSCIENTE NEL RISPETTO DEI RUOLI PIUTTOSTO CHE IL SUBIRE PASSIVAMENTE SENZA PARTECIPAZIONE UNA IMPOSIZIONE TERAPEUTICA INCOMPRESA.

"LA POSTURA"

- IL SISTEMA POSTURA SI BASA SU COMPLESSI CIRCUITI NEUROFISIOLOGICI, BIOMECCANICI, RELAZIONALI ED EMOTIVI CONTINUAMENTE INTERAGGENTI FRA DI ESSI.
- LA POSTURA E' INFATTI IL RISULTATO DELL' INTERAZIONE FRA CERVELLO, ORGANI DI SENSO E STATI EMOTIVI E NON UNA SEMPLICE SOMMA DI RIFLESSI. E' UN SISTEMA POLISENSORIALE DOVE UN INSIEME DI STRUTTURE ANCHE DIFFERENTI TRA LORO INTERAGISCONO PER OTTENERE UN RISULTATO.

"LA POSTURA"

IL SISTEMA TONICO-POSTURALE

OCCHIO

VESTIBOLO

SENSIBILITA' A.A. I.I. = EQUILIBRIO

OCULOMOTRICITA'

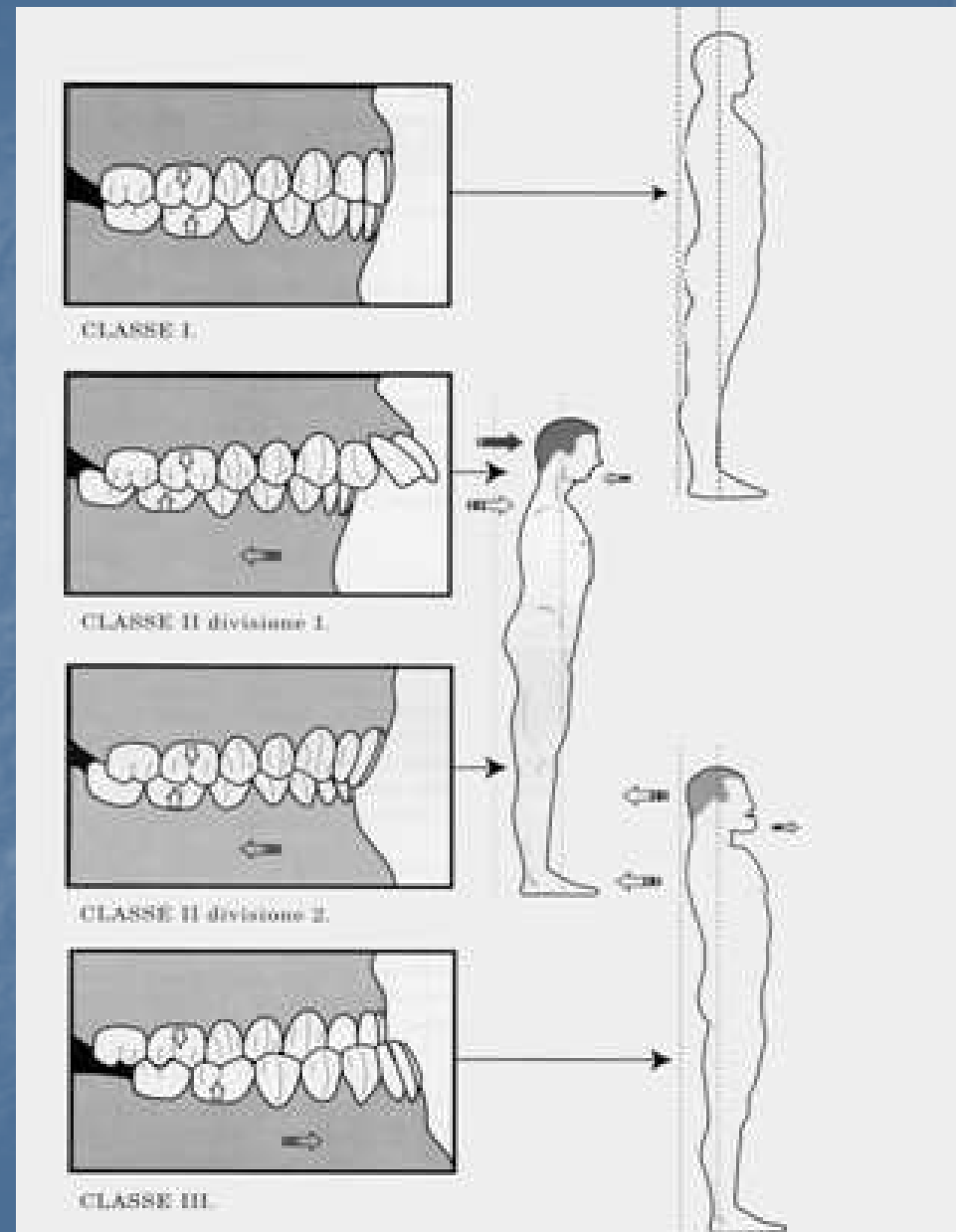
PROPRIOCEZIONE

SISTEMA STOMATOGNATICO

"LA POSTURA"

ALTERAZIONI DEL SISTEMA STOMATOGNATICO (MALOCCLUSIONE)

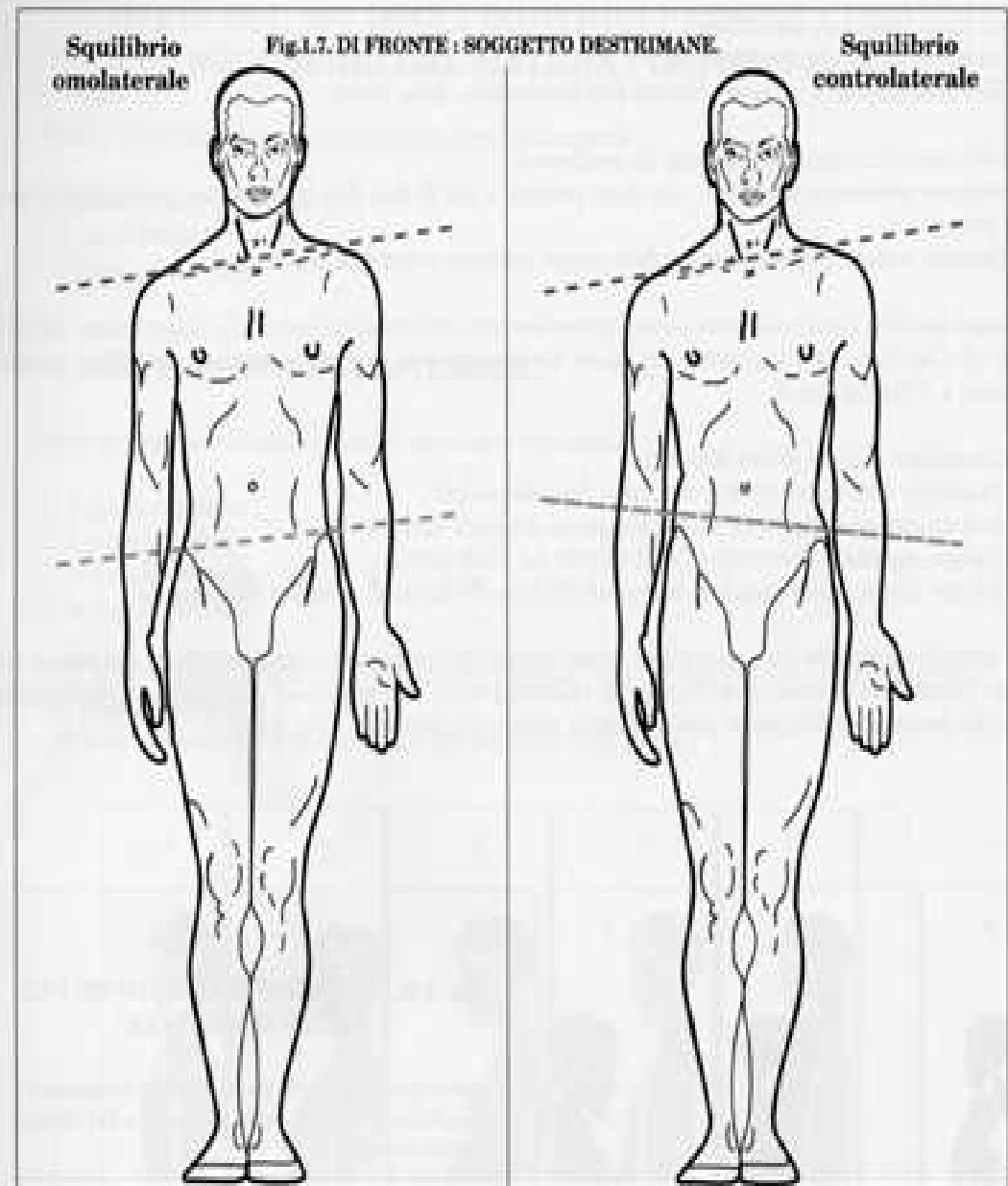
Relazione tra tipo di occlusione e
postura: Piano Sagittale (Laterale)



"LA POSTURA"

ALTERAZIONI DEL SISTEMA STOMATOGNATICO (MALOCCLUSIONE)

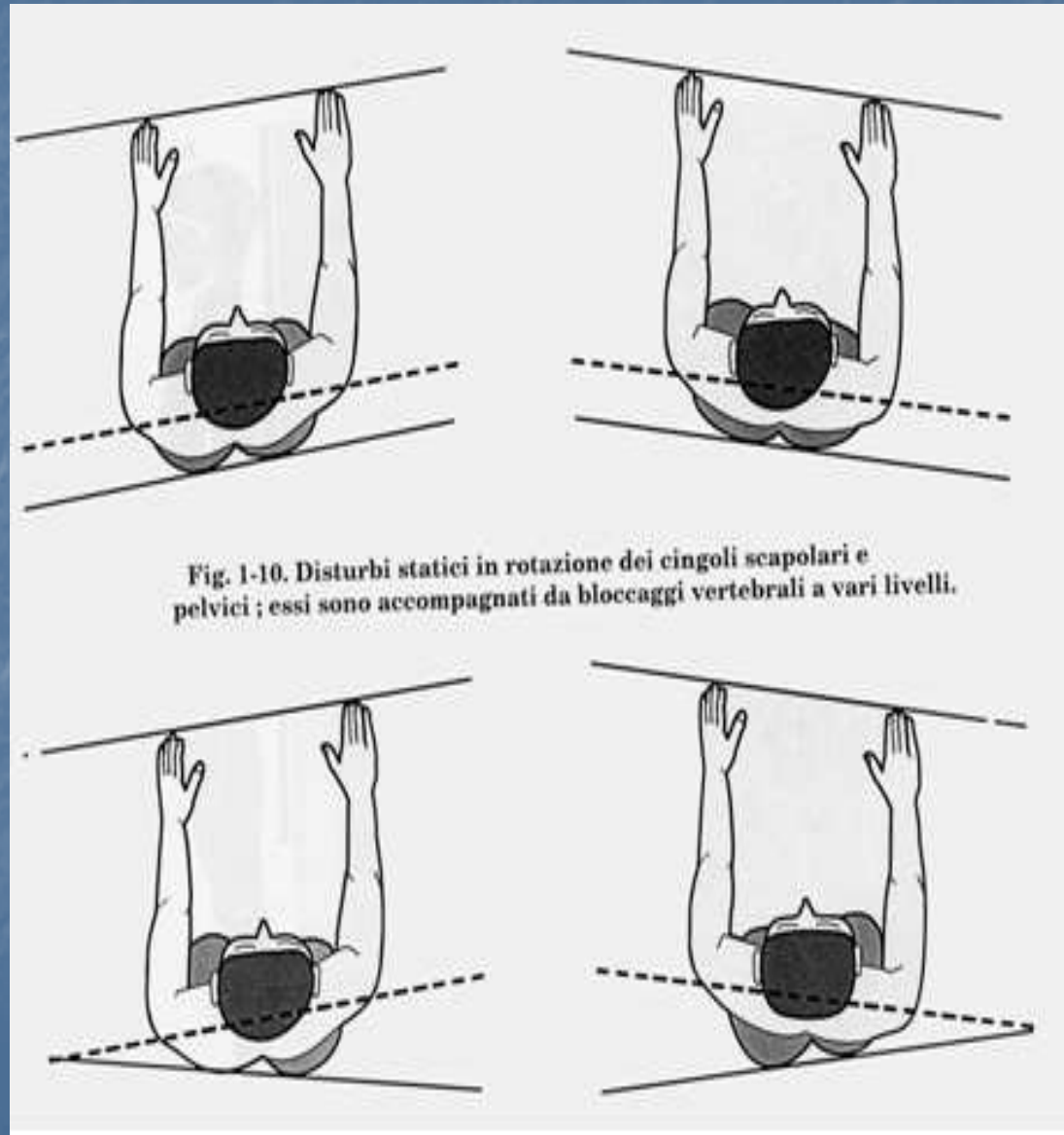
Relazione tra tipo di
occlusione e postura: Piano
Frontale



"LA POSTURA"

ALTERAZIONI DEL SISTEMA STOMATOGNATICO (MALOCCLUSIONE)

Relazione tra tipo di
occlusione e postura:
Piano Orizzontale



"LA POSTURA"

Il Sistema Nervoso Centrale utilizza quindi tutte le informazioni ricevute da **OCCHIO**, **PIANTA DEI PIEDI** e **ORECCHIO INTERNO**, per avere la consapevolezza della posizione del corpo e poter impostare correttamente quanto voluto nei confronti nel mondo esterno e di se stesso.

"LA POSTURA"

LE ESOENTRATE

L'UOMO SI COLOCA NEL
PROPRIO AMBIENTE
OTTIMIZZANDO TUTTE LE
INFORMAZIONI PROVENIENTI
DAI SUOI ORGANI
SENSITIVO-SENSORIALI
RISPETTO A SE STESSO.
(OCCHIO, VESTIBOLO, PIANTA
DEL PIEDE)

LE ENDOENTRATE

LE ESOENTRATE NON SONO
SUFFICIENTI DA SOLE ALLA
STABILIZZAZIONE DEL
CORPO UMANO
INTERVENGONO :
L' OCULOMOTRICITA ' E IL
SISTEMA PROPRIOCETTIVO
CORPOREO.

"LA POSTURA"

Se, nel tempo, sorgono problemi a qualsiasi livello, in un primo momento il "**SISTEMA**" cercherà di **compensare** in qualche modo (**spalla più alta, rotazioni del bacino, atteggiamenti scoliotici, vizi di appoggio plantare, testa inclinata ...**) fino a quando potrà, **compatibilmente** con le singole **capacità**; ad un certo punto però questa capacità di compensare trova il suo limite proprio dalla "**somma**" di questi "**aggiustamenti**" e compariranno le prime avvisaglie di **patologia** come fossero una **sirena d'allarme**.

"LA POSTURA"

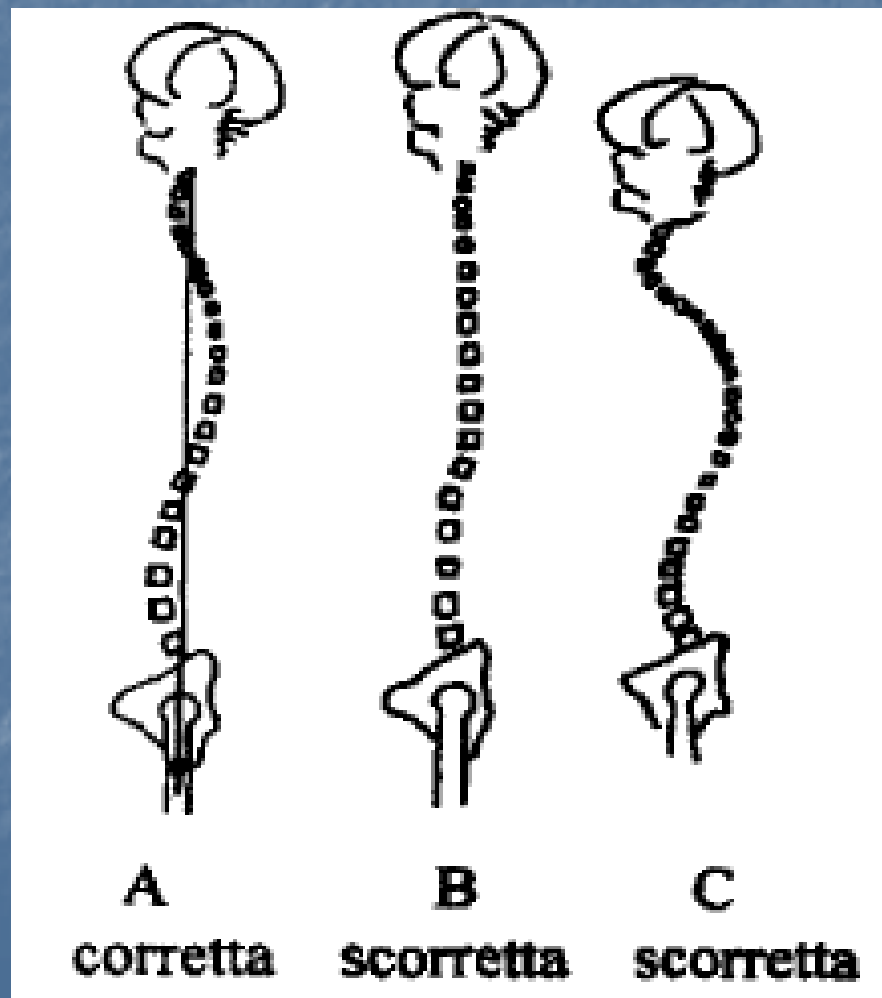
LA POSTURA RAPPRESENTA QUINDI, LA RISPOSTA DEL CORPO A QUESTE FORZE VARIABILI, IL CHE SI TRADUCE NELLA NECESSITA' DI CONTINUI ADATTAMENTI DEL SOMA ALLE CONDIZIONI STATICHE E DINAMICHE, IN RAPPORTO CON L'AMBIENTE CIRCOSTANTE, CON GLI OBIETTIVI DEL MOVIMENTO E LE RIVENIENZE EMOTVO-RELAZIONARIE.

"LA POSTURA"

UNA POSTURA CORRETTA E FUNZIONALE E' CARATTERIZZATA DA ASSENZE DI TENSIONI MUSCOLARI ASIMMETRICHE E ANORMALI E CORRETTI RAPPORTI TRA I VARI SEGMENTI CORPOREI.

LA POSTURA SCORRETTA O "DISFUNZIONALE" TENDE A DETERMINARE ALTERAZIONI NELLO STATO DI TENSIONE MUSCOLARE, ARTICOLARE, FASCIALE.

"LA POSTURA"



"LA POSTURA"

DISEQUILIBRI DELLE CATENE MUSCOLARI
PROVOCA ASIMMETRIE E CAMBIAMENTI NELLE
FUNZIONI DI MOVIMENTO, CON CONSEGUENTI
ALTERAZIONI POSTURALI CHE PORTANO AD
ADATTAMENTI E COMPENSI DI TUTTA LA
STRUTTURA.

"LA POSTURA"

CONSEGUENZE DEI DISORDINI POSTURALI

ALTERAZIONI PIU' O MENO IMPORTANTI AI DIVERSI SISTEMI PERCETTIVI DETERMINANO PROBLEMI POSTURALI PIU' O MENO GRAVI.

PROBLEMI VISIVI



TENSIONE MUSCOLI SOTTOUCALI
TENSIONE ED ADATTAMENTO ANOMALO DELLE CATENE
COLLEGATE AI MM SOTTOUCALI.

"LA POSTURA"

CONSEGUENZE DEI DISORDINI POSTURALI

ALTERAZIONI PIU' O MENO IMPORTANTI AI DIVERSI SISTEMI PERCETTIVI DETERMINANO PROBLEMI POSTURALI PIU' O MENO GRAVI.

PROBLEMI PROPRIOCETTIVI O DI SENSIBILITA' AA.II.
(es. trauma distorsivo alla caviglia)



ALTERATA FUNZIONALITA' DEI RECETTORI ARTICOLARI
VARIAZIONE DELLA FASE DI APPOGGIO DEL PIEDE
CONSEGUENZE SULLE GINOCCHIA, BACINO E COLONNA
APPOGGI VIZIATI MONOPODALICI DI COMPENSO.

"LA POSTURA"

ASIMMETRIE, ALTERAZIONI DELLE TENSIONI MUSCOLARI E DISFUNZIONI ARTICOLARI DETERMINANO QUINDI UNA ALTERAZIONE DELL' OMEOSTASI POSTURALE INDUCENDO COSI SE PROTRATTE NEL TEMPO FIBROSI, PROBLEMI VASCOLARI, ALGIE LOCALI, RIDUZIONI DELL' ARCO DI MOVIMENTO.

QUESTE DEGENERAZIONI NON CONSENTENDO UN RITORNO FISIOLOGICO ALL' OMEOSTASI POSTURALE INDUCONO COSI' ALL' INSTAURARSI DI STATI PATOLOGICI STRUTTURATI (es. lombalgie, cervicalgie , discopatie, ernie discali, Artrosi, ecc.). **INFINE IN CONDIZIONE DI EQUILIBRIO IL DISPENDIO ENERGETICO E 'MINIMO, DIVERSAMENTE UNO STATO CONTINUO DI TENSIONI SCOMPOSTE NE COMPORTA UN AUMENTO COSTANTE.**

"LA POSTURA"

ALTERAZIONI INDOTTE DA MOLTEPLICI FATTORI COME:

L' ETA '

I MICROTRAUMI

LE LESIONI ACUTE

L' IPOCINESIA INDOTTA DA STILI DI VITA SEDENTARI

STRESS E TENSIONI PSICHICHE

ALTERANO L'OMEOSTASI BIOMECCANICA E

CONSEGUENZIALMENTE QUELLA MUSCOLARE

"LA POSTURA"

ALTERATE BIOMECCANICHE INGENERANO QUADRI
DISFUNZIONALI ARTICOLARI I QUALI SCATENANO
TENSIONI MUSCOLARI ANOMALE, ASIMMETRICHE ED
ALGICHE SIA IN STATICA CHE IN DINAMICA

IL CONSEGUENZIALE INTERESSAMENTO DEL MUSCOLO
IN SENSO DEGENERATIVO SI TRADURRA' IN UNA FIBRA
CORTA E SEMPRE MENO ELASTICA E QUINDI MENO
PRONTA O INCAPACE DI COMPIERE UNA AZIONE.

"LA POSTURA"

LA POSIZIONE ORTOSTATICA

IL CONCETTO DI POSIZIONE

ORTOPEDICA IMPLICA UNA

POSTURA DIRITTA DEL CORPO,

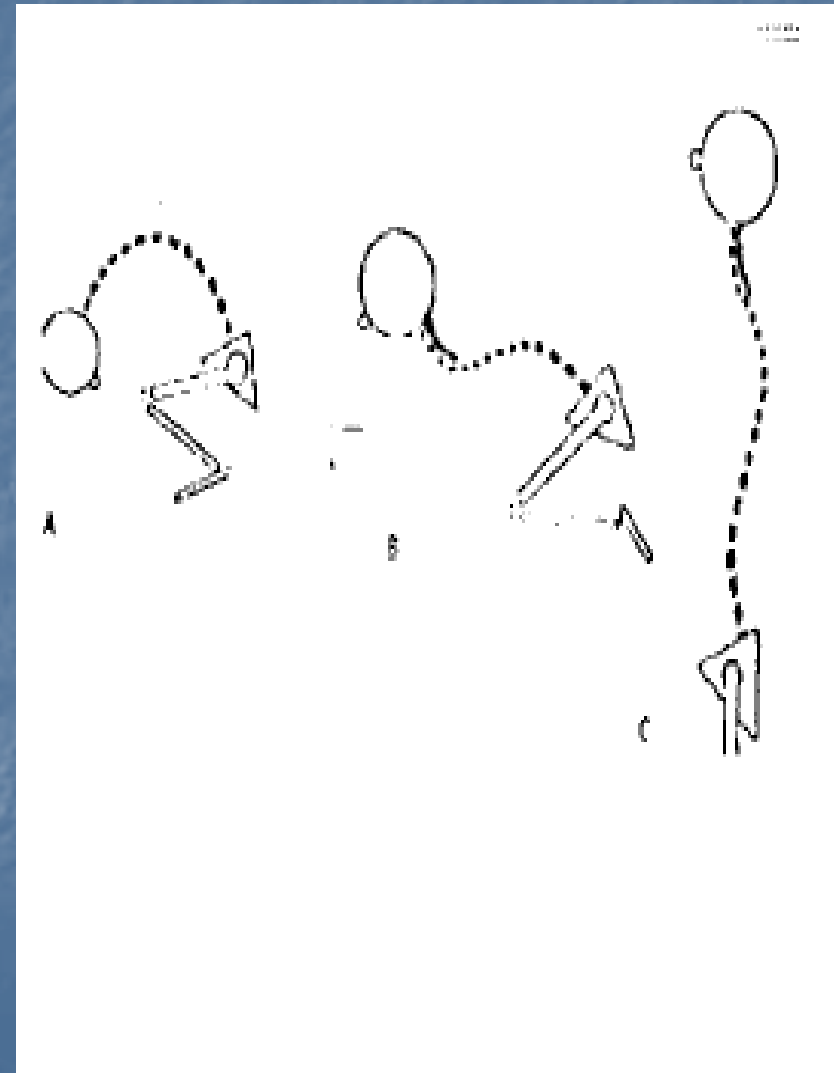
CHE E' IL FRUTTO DI UN CORRETTO

ANDAMENTO DELLE TRE CURVE

FISIOLOGICHE (lordosi cervicale, cifosi dorsale, lordosi lombare) ED IN AGGIUN

TA DELLA GIUSTA CURVATURA

DELLA PIANTA DEI PIEDI.



"LA POSTURA"

MOLTI SONO I PROTOCOLLI TERAPEUTICO- RIABILITATIVI PROPOSTI,MA NESSUNO DI QUESTI PUO ' PRESCINDERE DA TRE PRESIDI IMPORTANTI QUALI : LO STRETCHING O ALLUNGAMENTO MUSCOLARE(CHE NON SIA CIRCOSCRITTO PERO' AI SOLI DISTRETTI BERSAGLI DELLE CONTRATTURE RETRAZIONI MA IN MODO GLOBALE LAVORANDO SULLE CATENE MUSCOLARI), LA RIEDUCAZIONE PROPRIOCETTIVA E LA PROFILASSI.

"LA POSTURA"

PANORAMA RIABILITATIVO A CONFRONTO NELLE SINDROMI ALGICO POSTURALI

Superata la fase acuta della malattia di competenza Medica e fisioterapica, nella fase sub-acuta, il paziente presenta di norma condizioni generali scadenti, quali:

- postura scorretta
- respirazione limitata muscoli statici retratti
- muscoli dinamici rilassati
- limitazione dei movimenti

"LA POSTURA"

Esistono vari metodi rieducativi nel trattamento delle algie posturali che si differenziano non tanto per gli obiettivi generali, che sono:

- **riduzione del dolore**
- **riduzione del disordine bio-meccanico**
- **Profilassi**

quanto per la scelta delle posture e degli esercizi da fare eseguire ai pazienti.

"LA POSTURA"

Tra metodi rieducativi forse più noti possiamo annoverare la :

■ **BACK SCHOOL** *con le sue varie correnti:*

scuola svedese

scuola italiana

scuola canadese

scuola californiana

"LA POSTURA"

CARATTERISTICHE A CONFRONTO

BACK SCHOOL ITALIANE

- a) **di comprendere il trattamento di tutto il rachide e non solo di quello lombare.**
- b) **di essere a prevalente contenuto rieducativo.**
- c) **di prevedere un alto numero di sedute. (almeno dieci per corso)**

BACK SCHOOL STRANIERE

- a) **prendono in considerazione in modo particolare il tratto interessato della colonna vertebrale ed in modo complementare le restanti parti.**
- b) **hanno un contenuto prevalentemente preventivo, ergonomico con una parte rieducativa di esercizi.**
- c) **hanno la tendenza a limitare il numero di incontri**

"LA POSTURA"

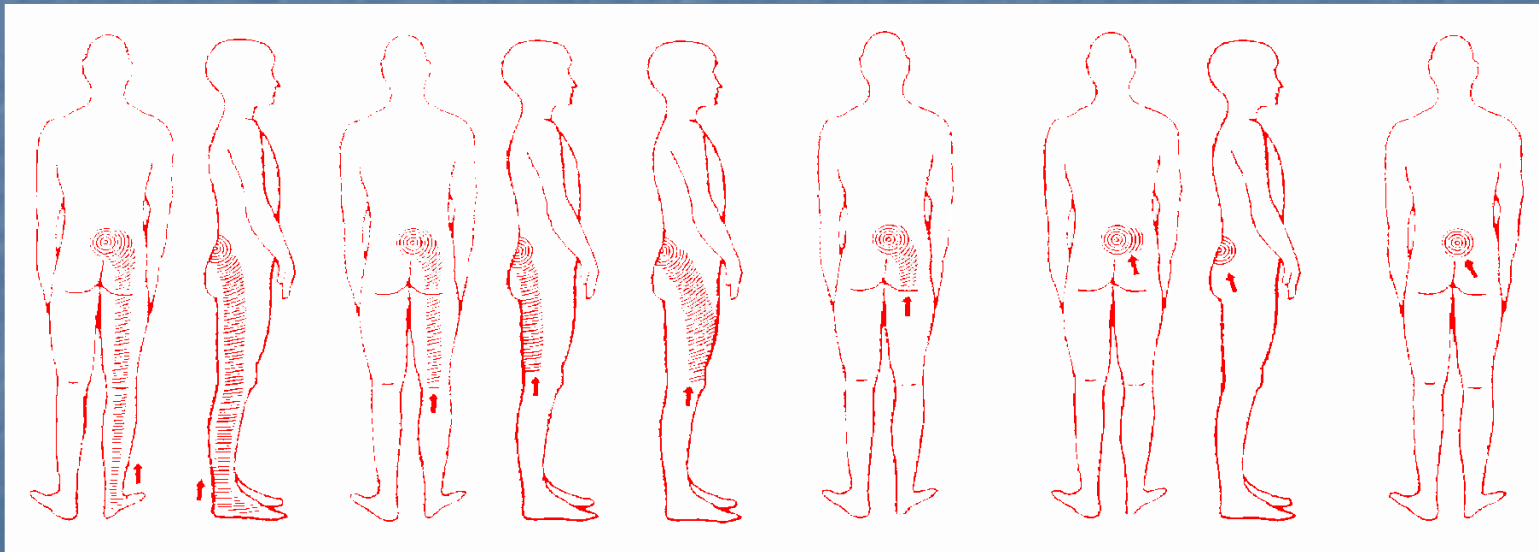
LA TECNICA MC KENZIE :

L'approccio Mc Kenzie sia nella diagnosi meccanica che nel trattamento del rachide si basa sul comportamento del dolore, durante e dopo le prove sia dei movimenti test che di quelli terapeutici ripetuti.

"LA POSTURA"

Secondo Mc Kenzie se un dolore della periferia si sposta verso il centro della colonna, significa che il programma degli esercizi è corretto.

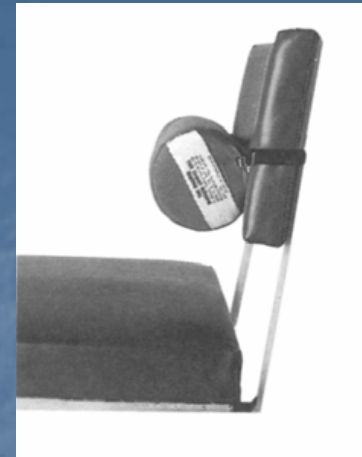
PERIFERALIZZAZIONE / CENTRALIZZAZIONE



"LA POSTURA"

Tipologia delle posture

*Si rileva che è essenziale
secondo Mc Kenzie il mantenimento
della lordosi lombare, aiutandosi con
l'utilizzo di cuscini di supporto.*



"LA POSTURA"

Esercizi Tipo



POSIZIONE PRONA



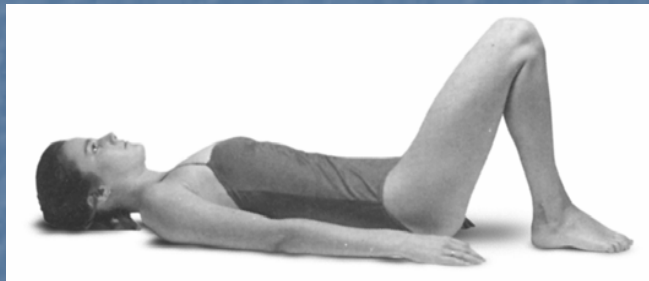
PRONI IN ESTENSIONE



ESTENSIONI DA PRONO

"LA POSTURA"

Esercizi Tipo

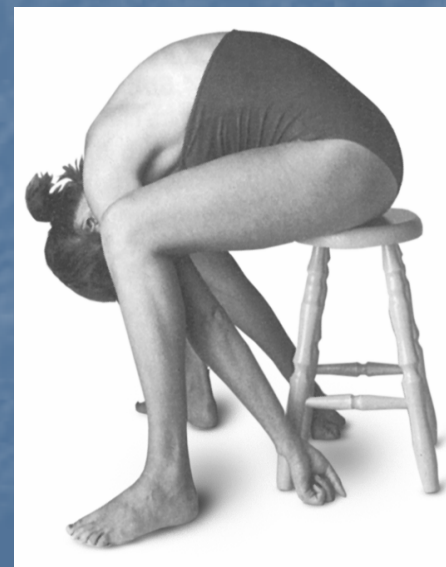
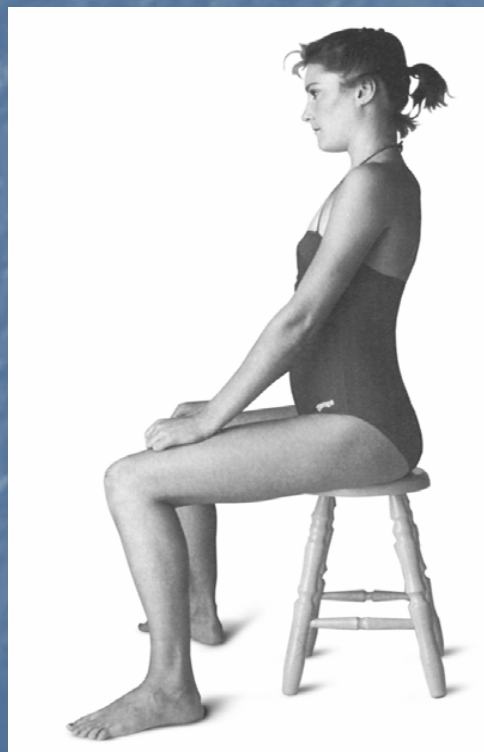


FLESSIONI DA SUPINI



"LA POSTURA"

Esercizi Tipo



FLESSIONI DA SEDUTI

"LA POSTURA"

RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE DI SOUCHARD

È basata su tre principi fondamentali:

Individualità

Causalità

Globalità

"LA POSTURA"

Obiettivi del Trattamento

eliminare il dolore

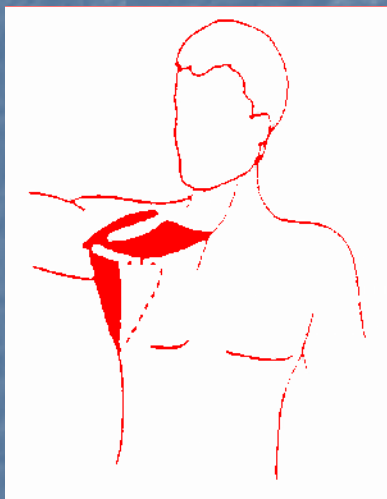
recuperare l'ampiezza e funzionalità articolare

presa di coscienza

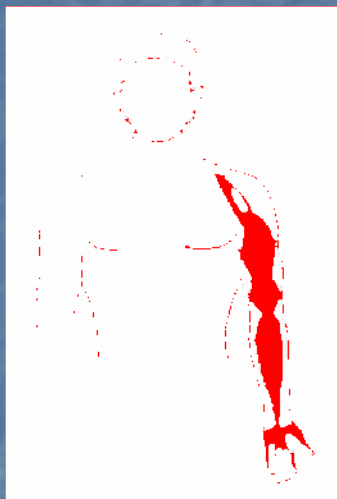
**apprendimento, integrazione
posturale statica e dinamica del
nuovo equilibrio posturale appreso.**

"LA POSTURA"

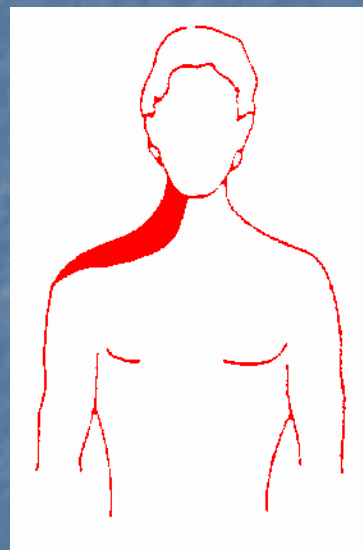
Catene muscolari



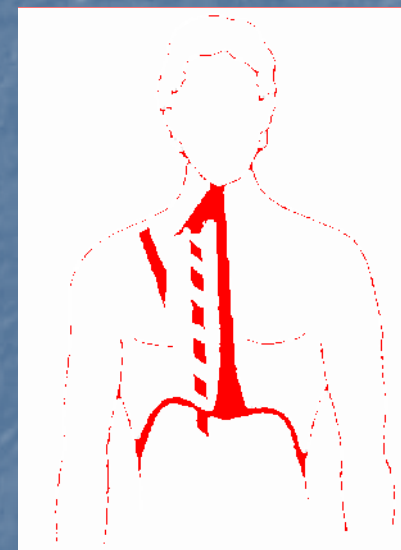
CATENA
ANTERO-INTERNA
DELLA SPALLA



CATENA
ANTERIORE
DELLE
BRACCIA



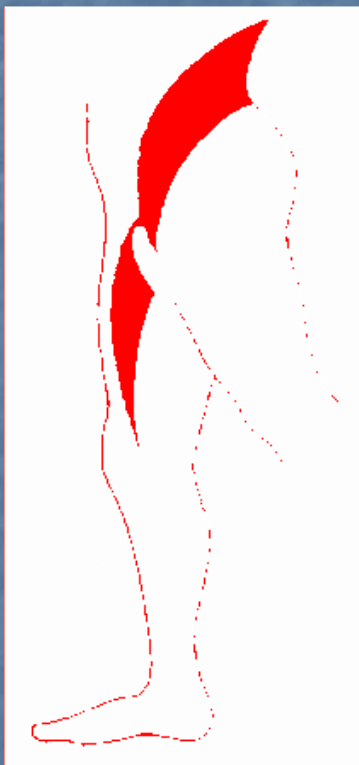
CATENA
SUPERIORE
DELLA SPALLA



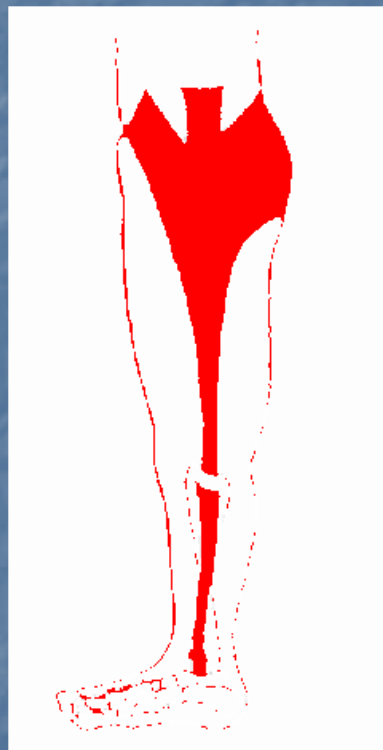
CATENA
INSPIRATORIA

"LA POSTURA"

Catene muscolari



CATENA
ANTERO-INTERNA
ANCA



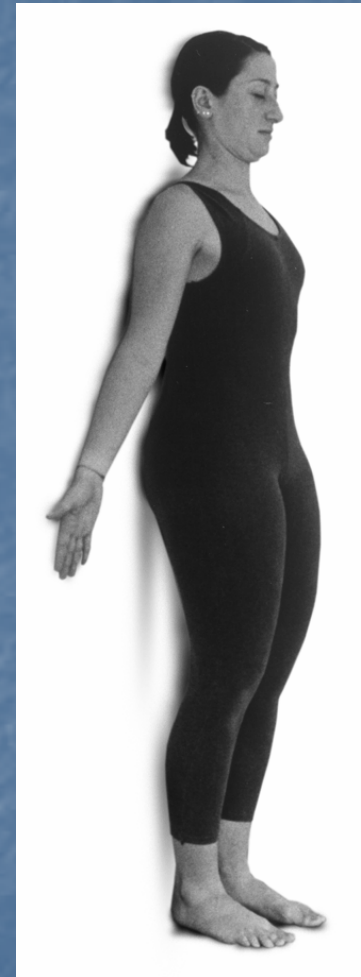
CATENA
LATERALE
DELL'ANCA



CATENA
POSTERIORE

"LA POSTURA"

Posture in apertura coxofemorali



"LA POSTURA"

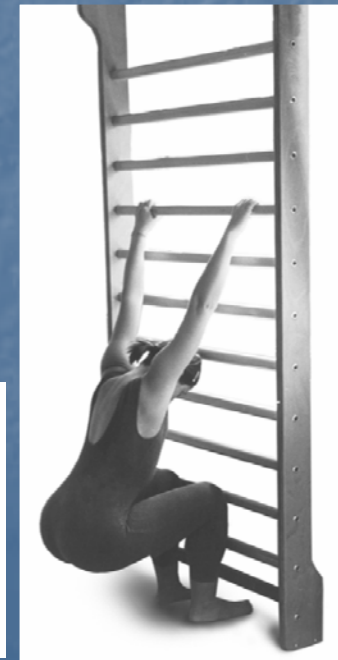
Posture in chiusura coxofemorali



"LA POSTURA"

LA SCELTA DELLE METODICHE RIEDUCATIVE

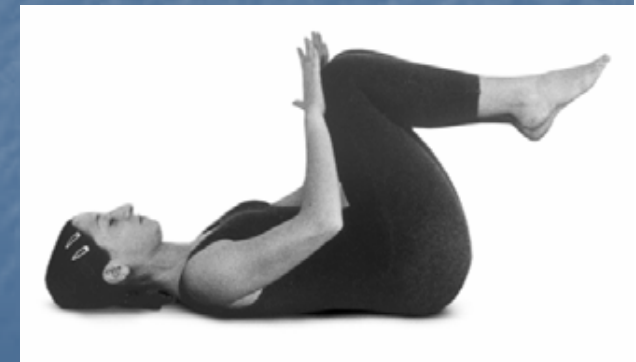
Nella riduzione del dolore la finalità consiste nel diminuire o eliminare le componenti di compressione, stiramento, distorsione, che inducono lo stato doloroso .



"LA POSTURA"

Nella riduzione del disordine bio-meccanico e funzionale la finalità consiste nel riequilibrare e nell'armonizzare le forze che agiscono sulla biomeccanica vertebrale.

Nella profilassi la finalità è di far apprendere al paziente norme di "igiene posturale statico dinamica".



"LA POSTURA"

LA GINNASTICA POSTURALE

????????????????

"LA POSTURA"

Tutti i migliori specialisti del settore ortopedico e riabilitativo sono giunti alla conclusione che **le cause delle principali patologie muscolo-scheletriche in generale e quelle della colonna in particolare**

- derivano dalle cattive posture e dall'uso scorretto del corpo**

"LA POSTURA"

STILE DI VITA SCADENTE

SEDENTARIETA'

POSIZIONI SCORRETTE

CATTIVA UTILIZZAZIONE DEL CORPO

=

ALTERATA OMEOSTASI MUSCOLO-SCHELETRICA,
SCARSA PERCEZIONE E POCA DESTREZZA
NELL'UTILIZZAZIONE DEL PROPRIO CORPO

"LA POSTURA"

AQUISIRE UN BUON CONTROLLO DEL PROPRIO CORPO ED

UNA BUONA POSTURA NON E' FACILE.

A POSTERIORE DEI CORRETTIVI POSTURALI SPESSO IL PAZIENTE HA LA SENSAZIONE (RIVENIENTE DA UNA NUOVA PERCEZIONE DI SE)CHE LE NUOVE POSIZIONI SIANO PIU' SCOMODE E SCORRETTE DI QUELLE ABITUALMENTE UTILIZZATE PRIMA DALLLO STESSO.

L'ESERCIZIO CORRETTIVO RISULTERA' INIZIALMENTE
DIFFICILE, STANCANTE E RIGIDO

"LA POSTURA"

LA GINNASTICA POSTURALE

Per cambiare la postura abbiamo bisogno di un metodo di ginnastica che aiuti la presa di coscienza del proprio corpo in generale migliorando la percezione della colonna vertebrale, degli arti superiori e inferiori e le posizioni che queste parti del corpo assumono nello spazio. Un programma di esercizi in grado di scoprire le zone del corpo rigide e dolorose e di verificare se l'immagine che abbiamo del nostro corpo è reale o distorta. Una ginnastica quindi che porti ad acquisire la capacità di controllo del corpo, a migliorare la postura e l'utilizzo dello stesso.

"LA POSTURA"

GLI OBIETTIVI DEGLI ESERCIZI POSTURALI

1) **Migliorare la percezione del corpo**

Se desideriamo **modificare l'uso** del nostro corpo è necessario che **impariamo, a percepirlo**, ad avvertire le nostre **tensioni, gli appoggi dei piedi sul terreno, la posizione delle singole parti del corpo**. La **capacità di percepire** non è di facile acquisizione e purtroppo è una di quelle qualità che più si è deficitari e più è difficile **migliorarla**. Per **affinare la sensibilità** corporea bisogna riuscire a rilassarsi con facilità e cominciare ad assegnare al nostro corpo compiti di percezioni semplici in condizioni di estremo rilassamento. Così facendo la nostra **sensibilità corporea migliorerà** gradatamente e si potranno quindi **assegnare compiti** di percezione anche in condizioni **più complesse**.

"LA POSTURA"

GLI OBIETTIVI DEGLI ESERCIZI POSTURALI

2) **Acquisire la consapevolezza delle proprie posture**

Con una buona **capacità percettiva** è possibile rendersi conto di **come si usa il corpo**. Come si sta **seduti**, in **piedi**, come **scendiamo dall'automobile**, come **saliamo le scale**, come **camminiamo**, in che **posizione stiamo quando ci laviamo i denti ecc.** Prima di **iniziare a modificare gli eventuali atteggiamenti posturali scorretti** è necessario **osservare il nostro corpo**, i **movimenti che solitamente facciamo**, le **posture che comunemente adottiamo**.

"LA POSTURA"

GLI OBIETTIVI DEGLI ESERCIZI POSTURALI

3) Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare

Per avere un buon controllo posturale è necessario conservare una buona mobilità articolare di tutte le articolazioni. Non dimentichiamo inoltre che la rigidità di alcuni muscoli degli arti superiori o di quelli inferiori impedisce spesso di assumere posizioni corrette ed economiche durante l'esecuzione di alcuni movimenti.

"LA POSTURA"

GLI OBIETTIVI DEGLI ESERCIZI POSTURALI

4) **Migliorare l'azione dei muscoli posturali**

Compito fondamentale della ginnastica posturale è quello di **insegnare ad usare i muscoli** che determinano le **posizioni corrette** delle singole parti del corpo e che permettono il **giusto allineamento e il mantenimento delle curve rachidee**.

Per assolvere al loro compito questi muscoli dovranno **sviluppare forza ma soprattutto resistenza ed elasticità**.

"LA POSTURA"

GLI OBIETTIVI DEGLI ESERCIZI POSTURALI

5) **Migliorare l'abilità posturale**

L'apprendimento del corretto controllo della muscolatura posturale dovrà essere allenato al fine di trasferirlo nelle situazioni posturali più complesse. Non dimentichiamo che uno dei principali obiettivi della ginnastica posturale è quello di sviluppare nel soggetto che la pratica la capacità di saper assumere e controllare la postura del corpo nelle azioni motorie quotidiane.

"LA POSTURA"

IL RUOLO DELL'EDUCAZIONE POSTURALE

Ricordiamo che il **fine ultimo** è quello di riuscire ad **usare correttamente il proprio corpo** durante le **attività di tutti i giorni**.

A questo scopo sarà quindi necessario aggiungere una **educazione posturale** adeguata che insegni **l'uso corretto del corpo nelle attività quotidiane**, in modo da mettere in pratica **ciò che si è acquisito con gli esercizi posturali**.

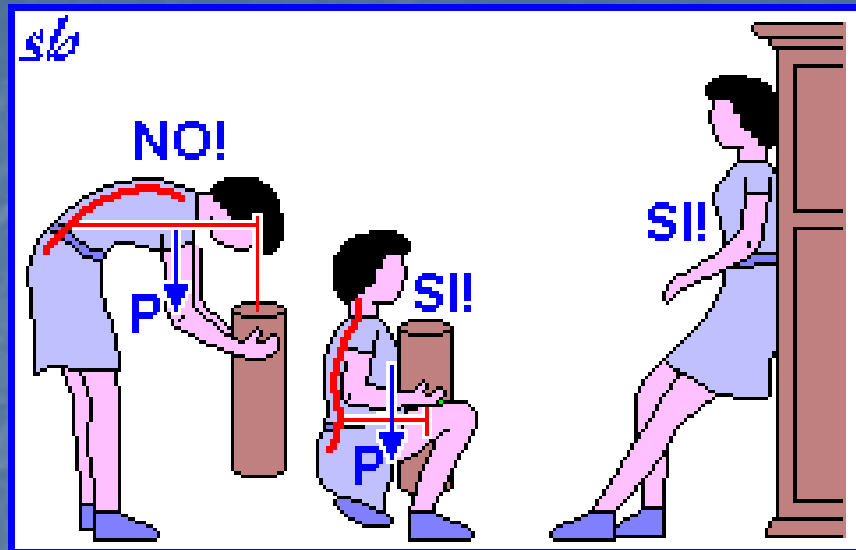
Analizzeremo in modo sintetico, le più frequenti posture e i più abituali movimenti quotidiani indicando anche alcuni strumenti **ergonomici** che possono facilitare lo svolgimento corretto dell'azione.

"LA POSTURA"

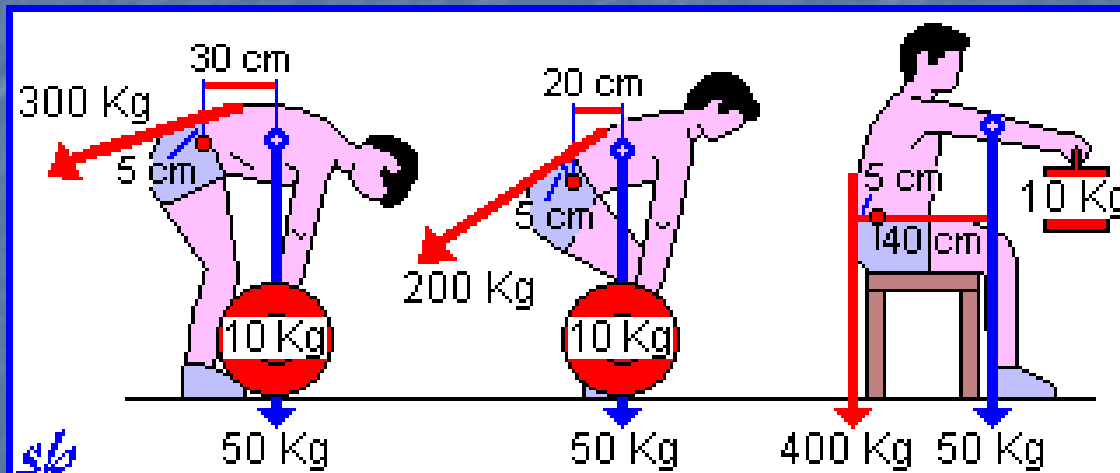
POSTURA ED ERGONOMIA

L'ergonomia è la scienza che studia il modo per organizzare l'ambiente di lavoro, ma anche quello domestico, al fine di migliorare la salute, l'efficienza e la qualità del movimento delle persone che lo frequentano. Questo importante studio ha prodotto negli anni una serie di soluzioni e strumenti che se ben applicati riescono a mettere il corpo nelle condizioni fisiologiche migliori. Diventa quindi fondamentale sviluppare nei singoli utenti una presa di coscienza verso i rischi posturali che quotidianamente si possono correre.

"LA POSTURA"



Modalità corretta per sollevare o spostare di un peso



Pressioni sulle vertebre lombari in varie posizioni di spostamento di un carico