

## ADOTTARE UNA POSTURA CORRETTA



Gli Osteopati, i Fisioterapisti ed i Posturologi sono molto attenti riguardo la **postura** dei loro pazienti, consigliando loro come correggerla e come eseguire esercizi correttivi, in modo da mantenere il risultato ottenuto più a lungo possibile. Attualmente sempre più medici sono consapevoli dell'importanza che ricopre la postura nell'eziologia di differenti patologie.

E' importante sapere come "preservare" il proprio corpo. Un dorso gibboso e muscoli contratti sono responsabili del mal di schiena. La scorretta funzione cervicale causa rigidità del collo, dolore agli arti superiori e cefalea. Quando assumiamo la posizione eretta siamo sicuri di distribuire egualmente il peso del corpo su entrambi gli arti? La maggior parte delle persone scarica il peso del corpo su di una sola gamba, mettendo così in tensione la pelvi e di conseguenza il tratto lombare. Una cattiva postura mantiene i nostri muscoli contratti, che nel tempo diventano fibrotici.

Quanti genitori sono attenti alla **postura** dei loro figli? La

correzione della **postura** in un bambino è sicuramente molto più facile che in un adulto. E' molto importante osservare come il nostro bambino siede, legge, scrive, cammina e gioca.

Le curve fisiologiche della colonna vertebrale sono assenti alla nascita e durante le prime settimane di vita, vi è solo un'unica curva: quella di quando il bambino era nel grembo. Questa curva primaria subisce dei cambiamenti, man mano che il bambino cresce alza la testa, prova a sedersi, camminare carponi, stare eretto camminare e correre. All'età di tre mesi quando il bambino cerca di alzare la testa per guardarsi attorno, la curva superiore secondaria – dalla prima vertebra cervicale alla prima vertebra dorsale – incomincia a formarsi. Dal nono mese, quando il bambino è capace di sedersi, questa curva assume la classica forma lordotica.

La curva spinale inferiore, quella lombare, che va dalla prima vertebra lombare alla quinta vertebra lombare compare tra il 12° ed il 18° mese, quando il bambino impara a camminare. È più prominente nelle femmine che nei maschi.

La cifosi dorsale va da D2 a D12.

La cifosi primaria dorsale presente alla nascita è mantenuta; le lordosi cervicale e lombare vengono sviluppate durante la crescita, in modo tale da far assumere la posizione eretta.

Meccanicamente queste curve sono così distribuite a causa della struttura delle vertebre, e sono mantenute anche quando si giace sul pavimento. Se queste curve si accentuano o si riducono causano vari problemi. Le articolazioni vertebrali più vulnerabili sono quelle dei passaggi cervico-dorsali e dorso-lombari, dove le lordosi sono più accentuate.

Sin dalla giovanissima età ogni sforzo dovrebbe essere fatto in maniera da evitare futuri mal di schiena. Il mal di schiena è un

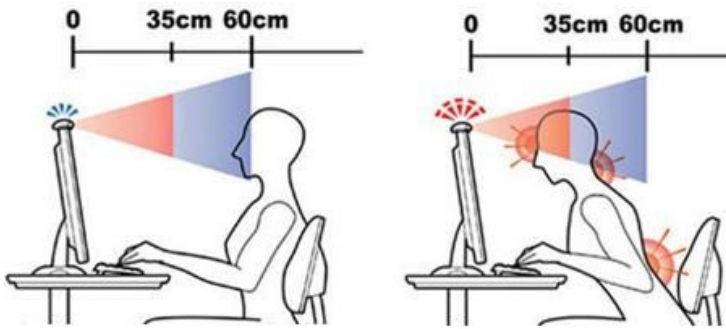
sintomo universale. Nell'età adulta quando la degenerazione del disco è già incominciata e la colonna vertebrale tende a diventare rigida, gli esercizi di piegamento in avanti dovrebbero essere assolutamente evitati, e nel caso fossero necessari saranno svolti in maniera molto graduale.

## **la scelta del letto**

Passiamo un terzo della nostra vita a letto e questo dovrebbe farci riflettere su quanto sia importante la sua scelta. I migliori materassi sono quelli in lattice a densità variabile in funzione dei pesi delle zone del nostro corpo, in effetti i migliori vengono prodotti su misura. E' importante mantenere la schiena dritta sia che stiamo in piedi, seduti o a letto mantenendo le corrette curve fisiologiche. Letti soffici, con materassi con molle, od in cotone, o lana vanno assolutamente evitati. Ed anche il cuscino deve essere ergonomico cioè deve rispettare la curva fisiologica del collo.

Quando si cambia letto passando da uno soffice ad uno duro, può, facilmente, all'inizio insorgere qualche fastidio, ma tutto ciò passerà nel giro di poche settimane.

## **LA POSTURA DA SEDUTI**



Un dolore diffuso lungo tutta la colonna vertebrale difficilmente è dovuto ad una sublussazione di un disco intervertebrale. E' dovuta più spesso allo stiramento del legamento longitudinale posteriore della colonna, seguito da una postura errata. Questa modalità di postura reiterata nel tempo indebolisce i muscoli paravertebrali, e non appena i muscoli non riescono a far fronte allo stiramento esso passa ai legamenti e quando i legamenti si trovano per lungo tempo sotto stress, il compenso posturale erompe in un "bel mal di schiena". Quando il paziente ha un'ipercifosi, la zona delle vertebre poste in cima alla curva dorsale diventano le più dolenti. La cartilagine del disco non ha sensibilità perché non è innervata ed il primo segno di un danno del disco é dovuto allo stretching dei legamenti di supporto.

Il disco prolassato può stirare e gonfiare il legamento posteriore. Una dimensione ridotta del disco intervertebrale porta ad un avvicinamento tra le faccette articolari delle due vertebre adiacenti, con conseguente tensione del legamento che causa dolore.

Dei semplici esercizi di **Ginnastica Posturale** possono giovare a tutte queste disfunzioni di postura, portando il paziente a mantenere una postura corretta.

Il sedere sbracati su di una sedia bassa comporta una considerevole

tensione alla zona lombare. Se la modalità di star seduti non viene corretta qualsiasi metodica per migliorare la lombalgia sarà inficiata. Il paziente deve sedere in fondo alla sedia e appoggiarsi allo schienale della sedia. I sofà sarebbero da evitarsi e ad ogni modo, se ciò non fosse possibile, sarebbe bene porre dei piccoli cuscini all'altezza delle vertebre lombari. E comunque sarebbe bene adottare poltrone ergonomiche.

## **MOBILITA' DELLA COLONNA**



Le articolazioni intervertebrali possono essere “ipomobili od ipermobili” in entrambi i casi sono responsabili di patologie del rachide. Un'ipermobilità porta facilmente ad una lesione del disco, a causa di una debolezza del legamento di supporto dell'anulus fibrosus un'ernia discale diventa inevitabile. Così pure a causa di una lassità dei legamenti in aggiunta ad un disco prolassato i tempi di cura sono più lunghi.

Anche un'estrema rigidità o ipomobilità della colonna, perdendo la sua capacità di ammortizzare, diventa facile terreno di seri traumi.



## **RICORDATE**

- Quando sollevate un peso usate la forza delle gambe, e non sollevatelo mai con le braccia tese, portatelo il più vicino possibile al tronco
- Non torcete il vostro corpo quando ruotate, piuttosto cambiate

la posizione dei vostri piedi e ruotate. Il peggior movimento che possiate fare è quello che unisce il movimento di flessione a quello di rotazione.

- Fate costanti esercizi di estensione del rachide, e mantente un buon tono muscolare addominale.

**Dott. Ciro Torbinio**  
**Fisioterapista-Osteopata**

**Le informazioni contenute in questo articolo non possono sostituire il parere o un consulto di un medico, in nessun caso. Tutte le documentazioni e le immagini in esso contenute sono inserite a puro titolo informativo.**

© 2011, Studio Terapy- All rights reserved - Tutti i contenuti sono proprietà dello Studio Terapy  
[www.studioterapy.com](http://www.studioterapy.com)