

# I vizi posturali: l'importanza dell'azione preventiva

Gli atteggiamenti paramorfici, se non rilevati e quindi non curati per tempo, possono portare a vere e proprie deformità.

Non è facile stabilire la causa di un paramorfismo e spesso anche il momento dell'insorgenza del difetto non è chiara.

Esistono cause che dipendono dalla **costituzione dell'individuo**, cioè che derivano dalla struttura genetica, e altre che sono legate alle **abitudini** e ai comportamenti della vita quotidiana, che possono riguardare oltre al modo di stare seduti o in piedi anche la posizione della testa, il modo in cui si porta lo zaino o altri pesi, come si è abituati a stare sdraiati in relax o la posizione in cui si dorme. Anche l'uso prolungato dei dispositivi informatici, come telefoni cellulari, tablet e computer porta ad assumere atteggiamenti sbagliati che sforzano il dorso e il collo (vertebre cervicali).

Tenere in flessione avanti la testa per diverse ore al giorno può causare diversi dolori, dal mal di testa a irrigidimenti della muscolatura del collo e/o formicolii agli arti, fino ad arrivare ad alterazioni della postura stessa.

Per evitare la sindrome "Text Neck":

- riduci il tempo di utilizzo di computer, cellulari o tablet;
- tieni cellulare o tablet all'altezza degli occhi;
- non spostare la testa per guardare in basso, ma orienta lo sguardo verso il basso.



Avere una postura sbagliata porta anche a un diverso aspetto **estetico** che può creare problemi di autostima: spalle cadenti a livelli diversi, busto inarcato ecc. non sono tratti che passano inosservati e non migliorano certamente la nostra immagine esteriore. Molte volte però non abbiamo coscienza della nostra postura, per questo dobbiamo farci aiutare e rilevare il più velocemente possibile i problemi di postura da ovviare.

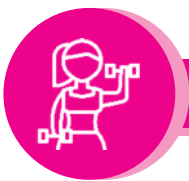
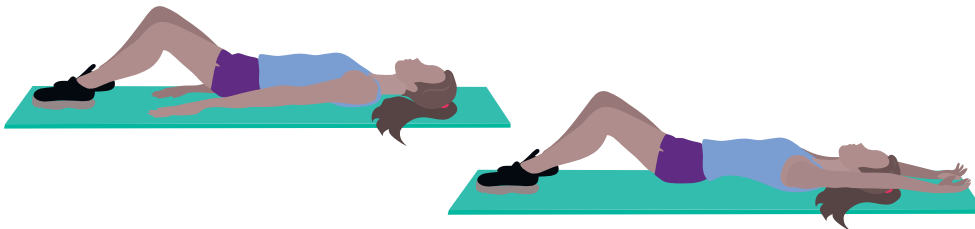
La diagnosi precoce eviterà danni estetici ma anche **funzionali** permanenti, cioè relativi alle funzioni degli apparati del corpo. Una colonna vertebrale deviata, per esempio, può provocare una ridotta mobilità della gabbia toracica con probabili difficoltà respiratorie e di resistenza allo sforzo.



## ATTIVIAMOCI

### ESERCIZI DI PERCEZIONE DELLA POSTURA

- Scalzo/a, senti l'appoggio di tutte e due i piedi interamente a terra, apri bene lo spazio tra le dita. Il secondo dito del piede sinistro deve essere parallelo al secondo dito del piede destro.
- Partendo dalla posizione precedente, cerca di spostare il peso del corpo in avanti sbilanciandoti fino al punto in cui rischi di perdere l'equilibrio.
- In lenta progressione, passa dalla posizione supina a quella prona, e quindi a quella a carponi, facendo meno fatica possibile.
- Sdraiati supino a terra con le gambe piegate e i piedi ben appoggiati a terra, larghi quanto il bacino: senti l'appoggio della schiena a terra, anche della parte lombare. Lentamente, cerca di portare indietro le braccia fino ad arrivare a terra con il dorso delle mani.
- Sdraiati supino a terra, con le gambe piegate e i piedi ben appoggiati a terra larghi quanto il bacino: senti l'appoggio della schiena a terra, anche della parte lombare. Lentamente cerca di portare in fuori le braccia, con le dita delle mani che spingono lateralmente.
- Cammina lungo una linea e nota l'appoggio dei tuoi piedi: la punta dei piedi va in fuori o in dentro?
- Osserva davanti a uno specchio se, in stazione eretta, l'asse delle spalle è parallela all'asse del bacino.
- Osserva davanti a uno specchio se, in stazione eretta, la testa è centrata rispetto all'asse delle spalle.
- Dalla stazione eretta, spingi verso l'alto il vertice della testa, come se volessi toccare qualcosa posto più in alto. Resta rilassato con le braccia e le spalle.



## ATTIVIAMOCI

### ESERCIZI DI GINNASTICA POSTURALE

- Dalla posizione quadrupedica (a quattro appoggi, mani e ginocchia a terra), sposta l'appoggio delle mani a sinistra e successivamente a destra mantenendo la stessa distanza tra le mani.
- Dalla posizione quadrupedica, sposta il bacino indietro e mantieni l'appoggio delle mani a terra. Cerca di spingere l'ombelico in dentro e di non appoggiare la pancia sulle cosce.
- Da supino, fletti le gambe fino a quando le ginocchia non sono al petto. Con le mani alle ginocchia, schiaccia le cosce sul busto.



- Da supino, con le braccia in fuori, fletti le gambe al petto e ruotala da un lato, fino ad arrivare a terra. Mantenendo le spalle ferme ruota la testa dalla parte opposta a quella delle gambe.

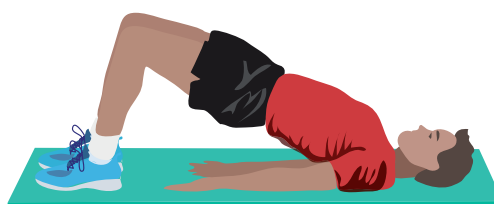


- Seduto con le gambe incrociate, fletti le braccia lateralmente in modo che l'avambraccio sia a 90° con il braccio (braccia a candelabro).



- In piedi, ben stabile, guarda avanti e tieni dritto il busto. Fletti le braccia lateralmente, in modo che l'avambraccio sia a 90° con il braccio (braccia a candelabro), sposta le mani in modo che i palmi si guardino. Mantenendo le braccia a candelabro prova a spingere indietro le mani.

- Da supino, fletti le gambe e appoggia i piedi a terra. Mentre espiri, porta verso l'alto il bacino, cercando di arrivare con la pancia in linea con le cosce.



- Da supino, fletti le gambe e appoggia i piedi a terra. Mentre espiri porta verso l'alto il bacino, cercando di arrivare con la pancia in linea con le cosce. Allunga poi una gamba avanti, in linea con la coscia. Esegui poi l'esercizio con la gamba opposta.

