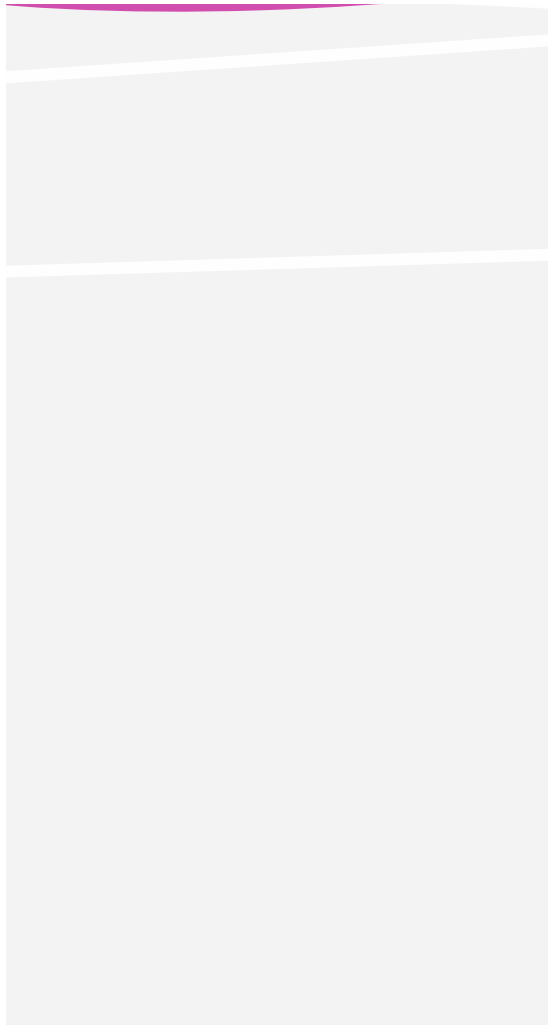




# La postura della salute





Quando viene assunta e mantenuta costantemente una posizione scorretta, si parla di **vizio del portamento**.

Si chiama **paramorfismo** il vizio che può essere corretto volontariamente dalla persona;

Si dice **dismorfismo** la postura che non si riesce a correggere né spontaneamente né attivamente, perchè dovuta a una modificazione anatomica delle strutture scheletriche.



La colonna vertebrale, per opporsi alla forza di gravità e permetterci di stare in piedi, presenta delle curve fisiologiche:

- **lordosi** (a convessità anteriore)
- **cifosi** (a convessità posteriore)

Queste curve consentono di distribuire in modo **ottimale i carichi**.



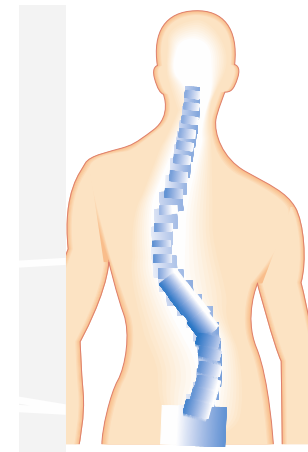
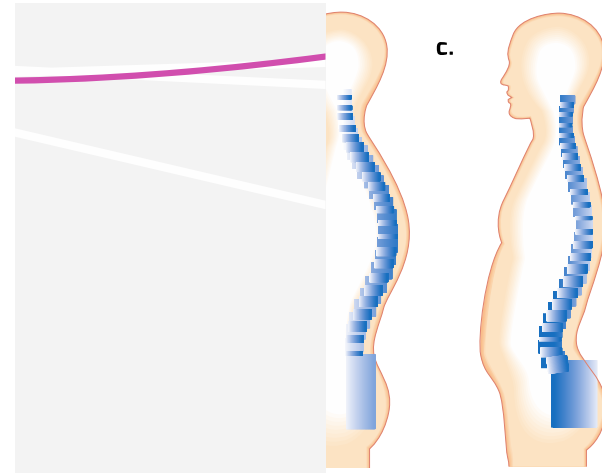
I principali paramorfismi della **colonna vertebrale** sono:

- Il portamento rilassato
- L'atteggiamento lordotico
- L'atteggiamento cifotico
- L'atteggiamento scoliotico



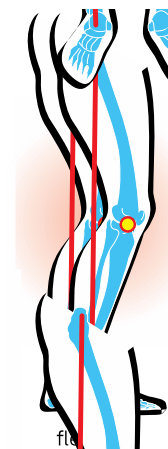
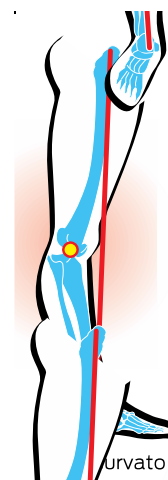
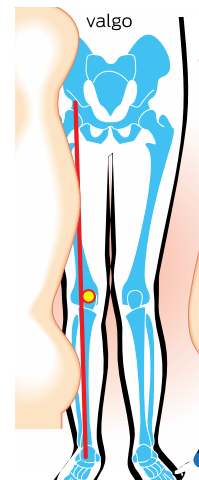
I principali paramorfismi della  
**colonna vertebrale** sono:

- l'ipercifosi o dorso curvo rigido
- l'iperlordosi
- la scoliosi



I principali distorsioni degli **arti inferiori** sono:

- il ginocchio valgo
- il ginocchio varo
- il ginocchio recurvato
- il ginocchio flesso



- il piede piatto
- il piede cavo



piede piatto



piede cavo

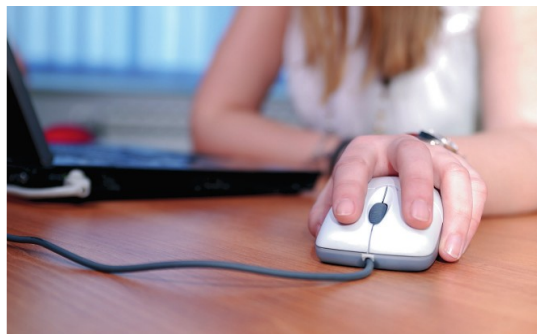


Durante la lettura:

- usa un **leggio**: facilita le azioni di accomodamento e convergenza visiva.

Davanti al computer:

- evita l'incidenza diretta della **luce** sullo schermo;
- posiziona il monitor ad almeno **50-70 cm** dagli occhi;
- appoggia gli **avambracci** sul tavolo;
- tieni la mano **parallela** al tavolo per usare il mouse;



- mantieni una postura **simmetrica**.
- appoggia **tutta la pianta** dei piedi a terra.
- **alzati** ogni mezz'ora per una breve camminata
- **focalizza** un punto oltre lo schermo con lo sguardo almeno una volta ogni mezz'ora e lubrifica gli occhi battendo spesso le palpebre.



## Sdraiati a letto

Non tutte le posizioni sdraiate sono però di effettivo relax:

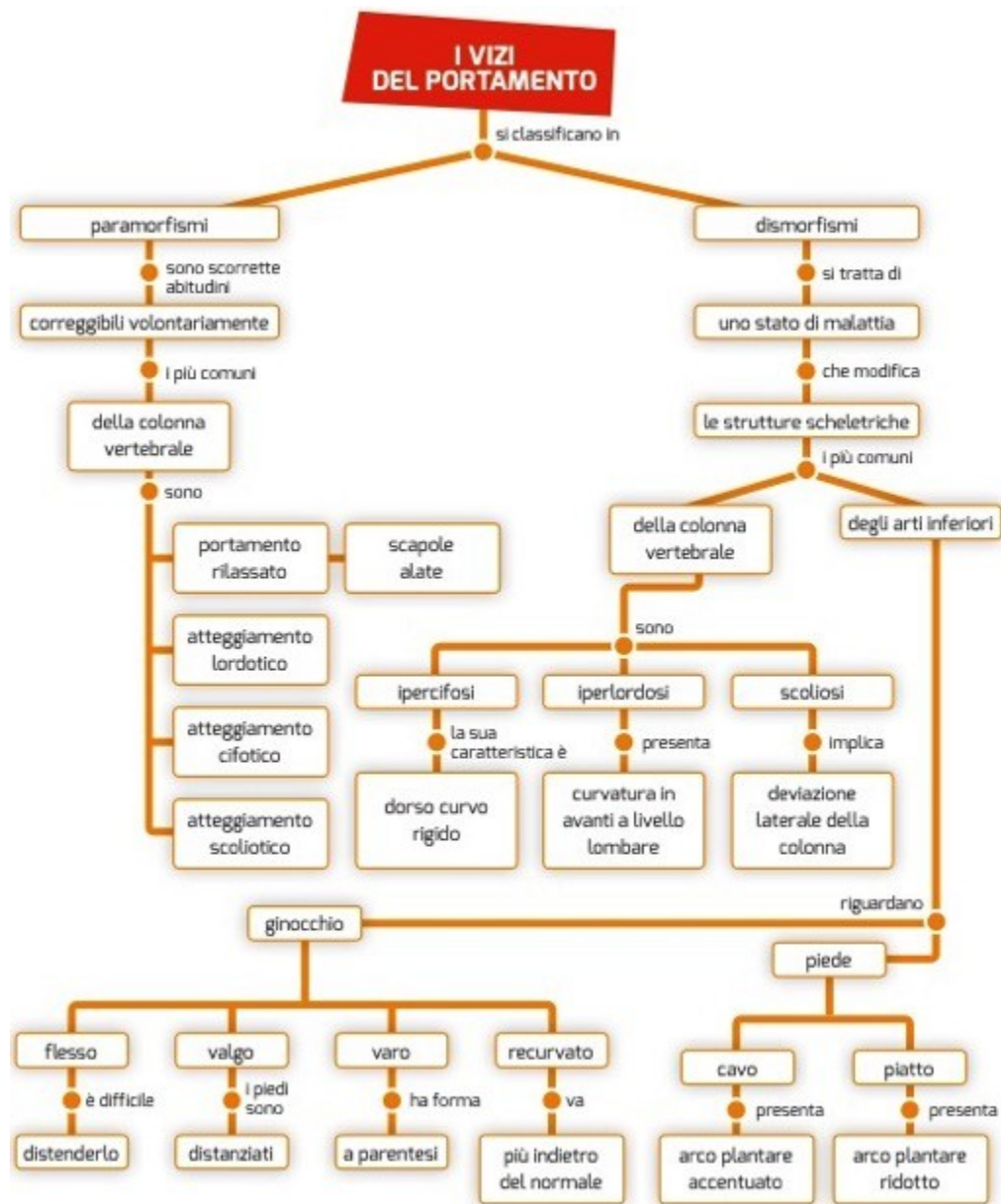
- la **posizione supina a gambe tese** può mantenere in tensione la zona lombare;
- la **posizione prona** è sconsigliabile in quanto accentua la lordosi lombare;
- la **posizione sul fianco** con le gambe raccolte è invece la posizione più confortevole e fisiologicamente corretta.



Alcuni accorgimenti per evitare posture e movimenti scorretti **trasportando oggetti:**

- non sollevare pesi a **gambe tese**;
- **contrai** la muscolatura addominale;
- **orienta i piedi** nella direzione dello spostamento;
- **cura gli appoggi**;
- sfrutta la forza degli **arti inferiori**;
- **utilizza il peso del corpo** per ridurre lo sforzo di braccia e gambe;
- **chiedi aiuto** quando un carico è molto pesante.





# I VIZI DEL PORTAMENTO

si classificano in

paramorfismi

sono scorrette abitudini

correggibili volontariamente

i più comuni

della colonna vertebrale

sono

portamento rilassato

scapole alate

atteggiamento lordotico

atteggiamento cifotico

atteggiamento scoliotico

dismorfismi

si tratta di

uno stato di malattia

che modifica

le strutture scheletriche

i più comuni

della colonna vertebrale

degli arti inferiori

sono

ipercifosi

la sua caratteristica è

dorso curvo rigido

iperlordosi

presenta

curvatura in avanti a livello lombare

scoliosi

implica

deviazione laterale della colonna

riguardano

ginocchio

piede

flesso

è difficile

distenderlo

valgo

i piedi sono

distanziati

varo

ha forma

a parentesi

recurvato

va

più indietro del normale

cavo

presenta

arco plantare accentuato

piatto

presenta

arco plantare ridotto