



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, perché dovuta a una modifica 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**.



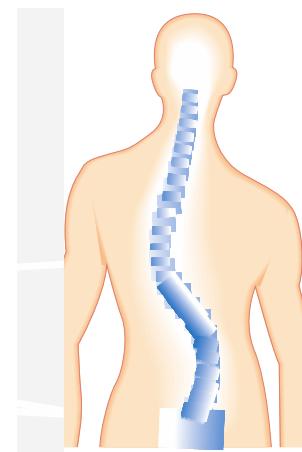
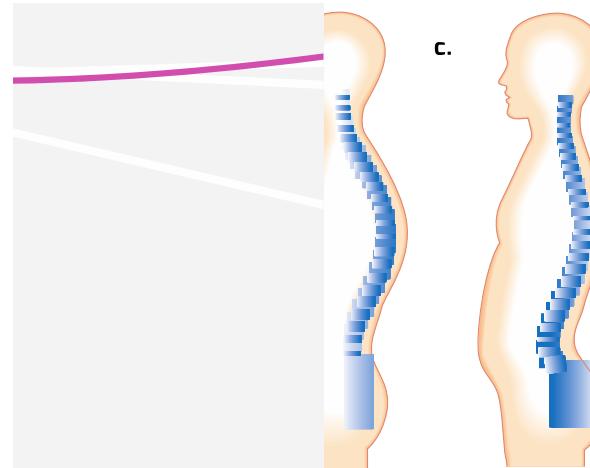
I principali paramorfismi della **colonna vertebrale** sono:

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



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

- l'iper cifosi o dorso curvo rigido
- l'iper lordosi
- la scoliosi

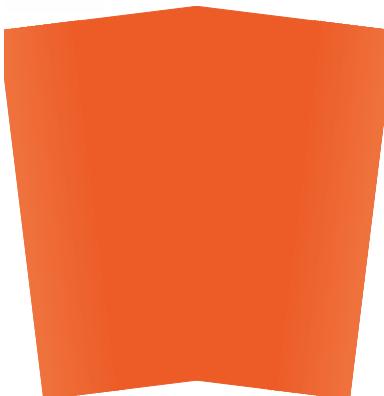


I principali dismorfismi degli **arti inferiori** sono:

- 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:

- vita 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:

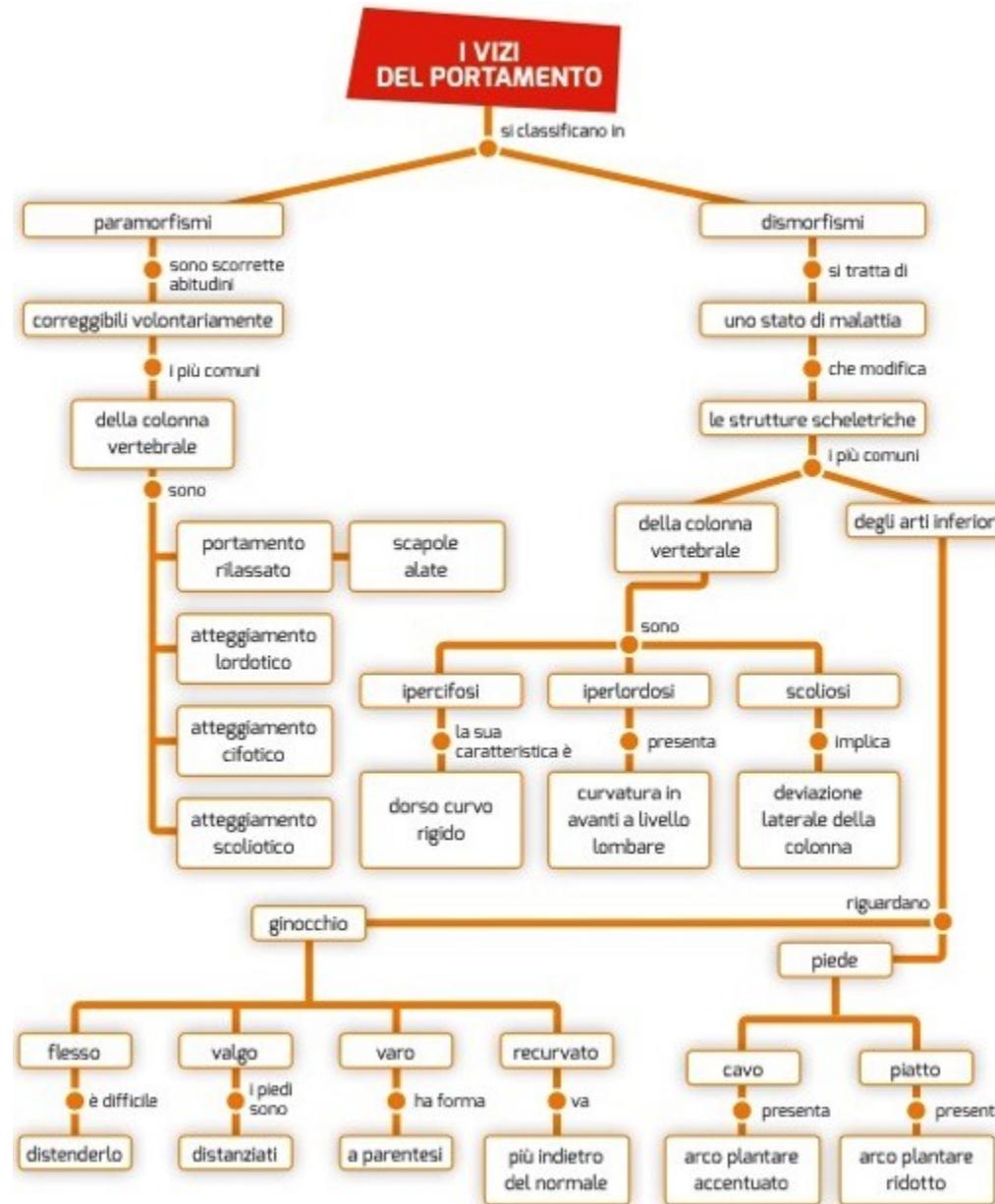
- **la posizione supina a gambe tese** può mantenere in tensione la zona lombare;
- **la posizione prona** è sconsigliabile in quanto accentua la lordosi lombare;
- **la posizione sul fianco** con le gambe raccolte è invece la posizione più confortevole e fisiologicamente corretta.



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

