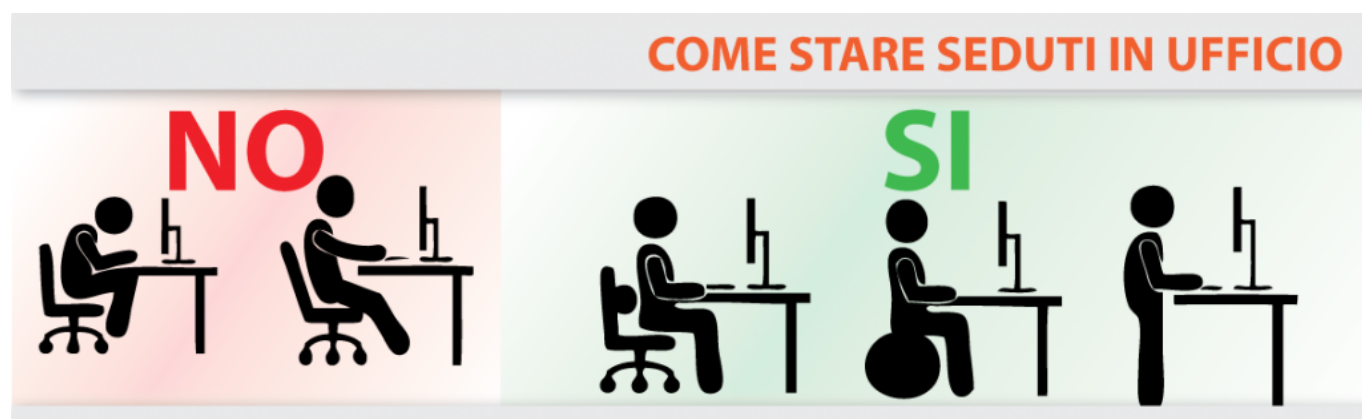


## Educazione Posturale, ergonomia e metodo

RUBRICA - Mantenere una postura corretta è importante per avere cura della propria schiena e ed evitare dolori e fastidiose contratture.

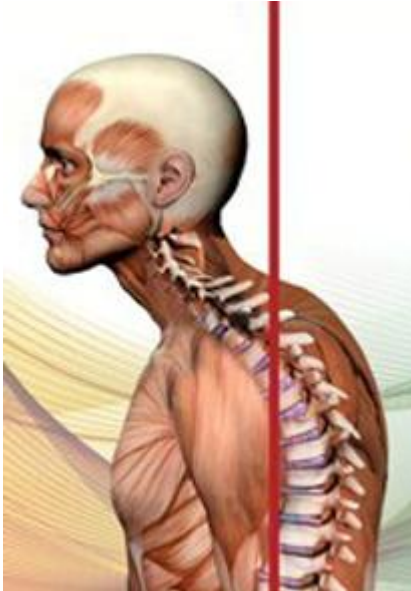
Infatti, anche durante movimenti semplici si possono produrre pressioni notevoli sull'apparato scheletrico in generale e su quello vertebrale in particolare. La capacità di effettuare movimenti mantenendo le ampiezze fisiologiche delle curve rachidee, unitamente a quella di conoscere e mantenere le posture corrette, diventano una strategia preventiva per una equilibrata distribuzione delle pressioni sulle strutture vertebrali.

In aiuto a quanto sopra, l'**ergonomia**, attraverso importanti studi, ha prodotto negli anni una serie di **soluzioni** e **strumenti** che se ben applicati riescono a mettere il nostro corpo nelle condizioni fisiologiche migliori.



Diventa quindi fondamentale per noi Professionisti, **educare la persona** ad una presa di coscienza del proprio corpo, rispetto ai vizi e ai rischi posturali che quotidianamente si possono correre, permettendo così di imparare ad assumere **posture corrette** con particolare attenzione a quelle più frequenti.

### Dorso curvo



Un caso frequente di paramorfismo della colonna vertebrale, è il **dorso curvo**, ovvero un **vizio posturale**, molto frequente nell'età adolescenziale, ma anche in quella adulta, soprattutto per chi è frequentemente seduto davanti ai videotermini, nella classica posizione da ufficio.

La deformità vertebrale, consiste in una accentuazione della cifosi dorsale con lieve compenso a livello cervicale, ma importante compenso in iperlordosi lombare.

Tanto più precocemente essa si manifesta, tanto più può essere grande e, di conseguenza, è fondamentale il timing nel trattamento.

La valutazione medica e lo studio radiografico sono i requisiti necessari per una accurata valutazione.

## **GINNASTICA POSTURALE**

La metodologia della **Ginnastica posturale**, attraverso la scelta degli esercizi per la stesura di un piano di lavoro personalizzato al riequilibrio posturale, è strutturata in relazione a quanto emerge dagli esami clinici e dall'esame morfofunzionale (test effettuati nella 1° seduta).

Il periodo di **trattamento ha una durata di 6 settimane** circa ed è condizione indispensabile per inserire, successivamente, le procedure e le metodiche utili per il trattamento delle specifiche alterazioni.

## **Gli obiettivi ed i contenuti di lavoro sono:**

- Presa di coscienza del proprio corpo e della colonna vertebrale
- Miglioramento dell'ergonomia ed utilizzo corretto del rachide
- Educazione respiratoria
- Rilassamento globale e segmentario
- Acquisizione degli equilibri
- Controllo posturale globale e segmentario
- Mobilizzazione articolare stretching
- Tonificazione muscolare
- Verifica del lavoro svolto nelle prime 10 sedute

### **Prof. Marco Brusadelli**

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista

email: [marco\\_brusadelli@hotmail.it](mailto:marco_brusadelli@hotmail.it)

[www.marcobrusadelli.it](http://www.marcobrusadelli.it)

Riceve per appuntamento presso:

Clinica In Salus, via Carlo Alberto 17/A, Lecco (LC)

Centro Sportivo Comunale "al Bione", via Buozzi 34, Lecco (LC)

Manzoni Fitness Club Vicolo Giardino, 3 Milano (MI)

---

## **ARTICOLI PRECEDENTI**

23 gennaio - [\*\*Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso\*\*](#)

## **2018**

21 dicembre - [\*\*Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...\*\*](#)

23 novembre - [\*\*Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli\*\*](#)