

IISS MAJORANA

Martina Franca(TA)

LA GINNASTICA POSTURALE



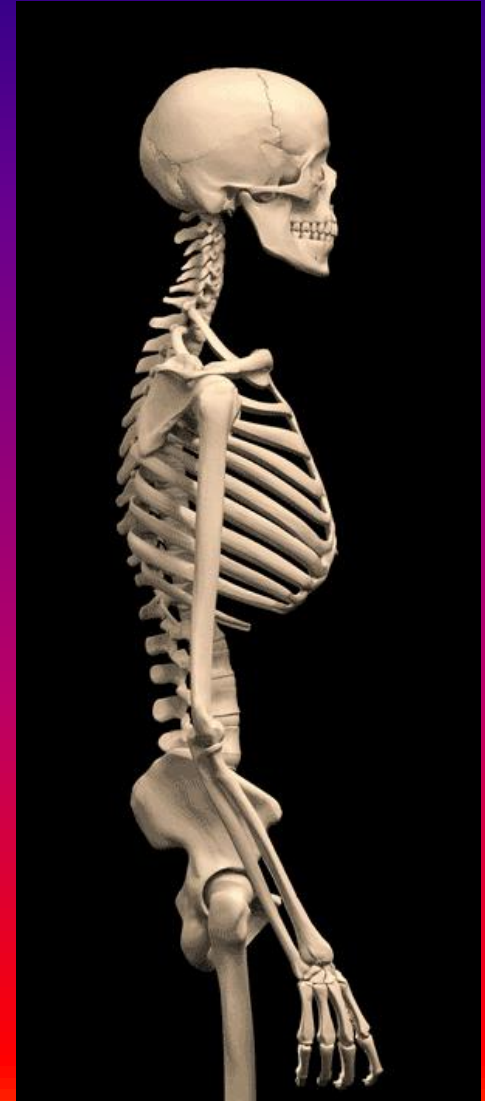
A cura dei Prof.ri: **Giunto A. - Patella G. – Barnaba G. – Sforza R. –
Corrente R. - Perrini**

DEFINIZIONE

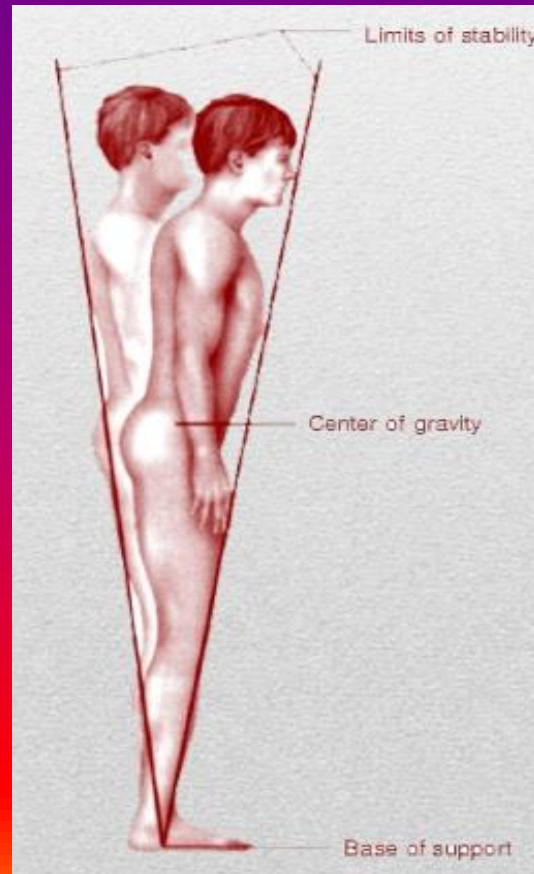
La postura è l'adattamento
personalizzato di ogni
individuo all'ambiente
Físico, Psíchico ed
Emozionale

DEFINIZIONE

SOSTANZIALMENTE POSSIAMO
DIRE CHE OGNI NOSTRO
MOVIMENTO COSTITUISCA UNA
FORMA DI **ADATTAMENTO ALLA
REALTÀ ESTERNA** E ALLA
VARIETÀ DI STIMOLI CHE DA
ESSA CI **PROVENGONO**

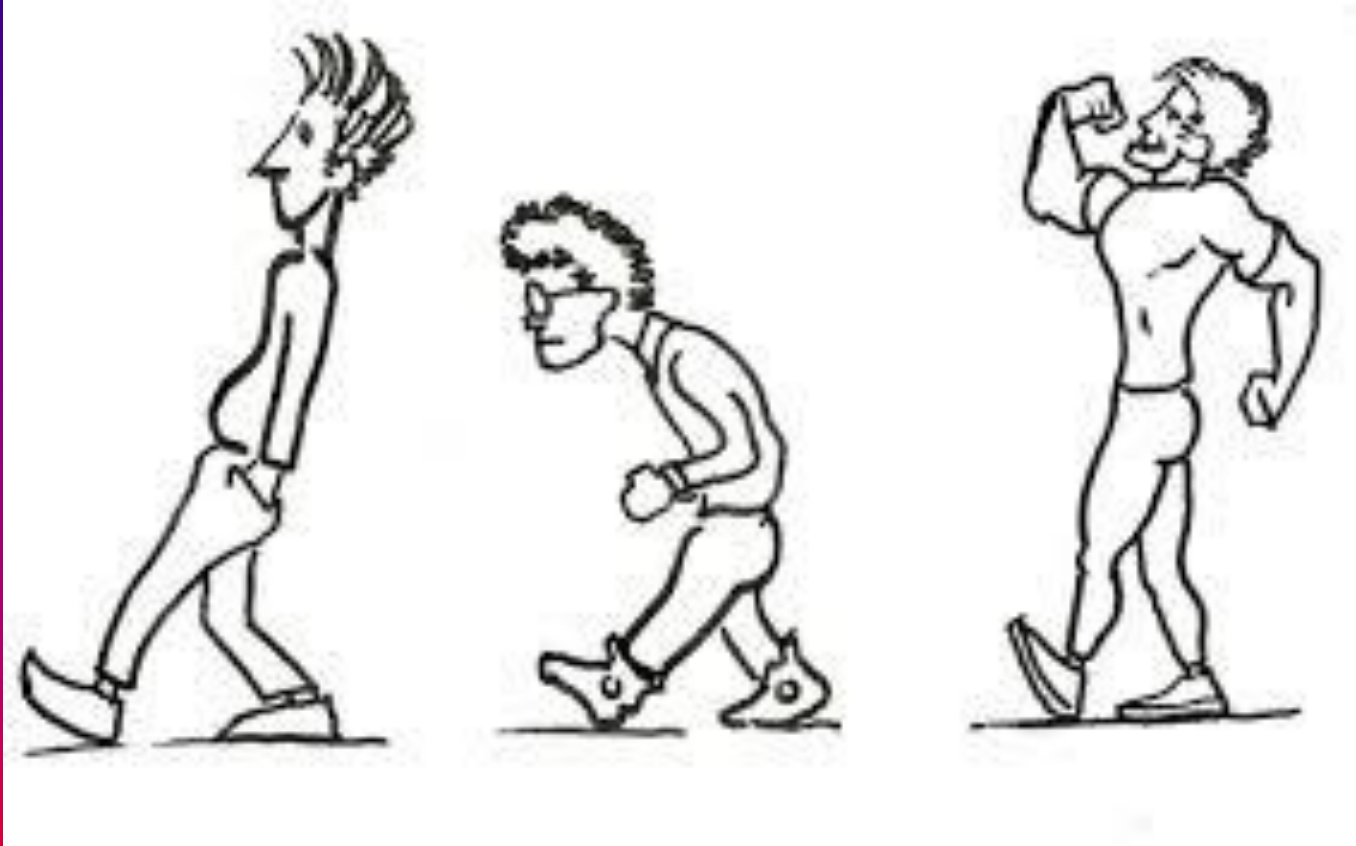


IL PRIMO COMPITO DEL NOSTRO CORPO IN AMBITO MOTORIO È QUELLO DI MANTENERE LA POSIZIONE ERETTA E DI CONTRASTARE LA FORZA DI GRAVITÀ.



*Analizziamo alcuni elementi
che possono portare delle modifiche
nella postura*

POSTURA & EMOZIONI



Le emozioni e gli stati d'animo dell'individuo incidono notevolmente sulla postura.

GIOIA, TRISTEZZA, RABBIA, PAURA, DISGUSTO...

Sono emozioni primarie che proviamo e viviamo nel continuo scambio con l'ambiente che ci circonda.



EMOZIONI: Provocano dei cambiamenti a livello corporeo, nella **mimica** del nostro viso, nei **toni** della voce e nella **gestualità** del nostro corpo

POSTURA: Di conseguenza si modifica la posizione che assume il nostro corpo, attraverso la quale comunichiamo a noi stessi e agli altri il modo in cui affrontiamo il mondo e viviamo le emozioni



*Il depresso, ad esempio,
assume una postura di
chiusura in avanti*



TIMIDO

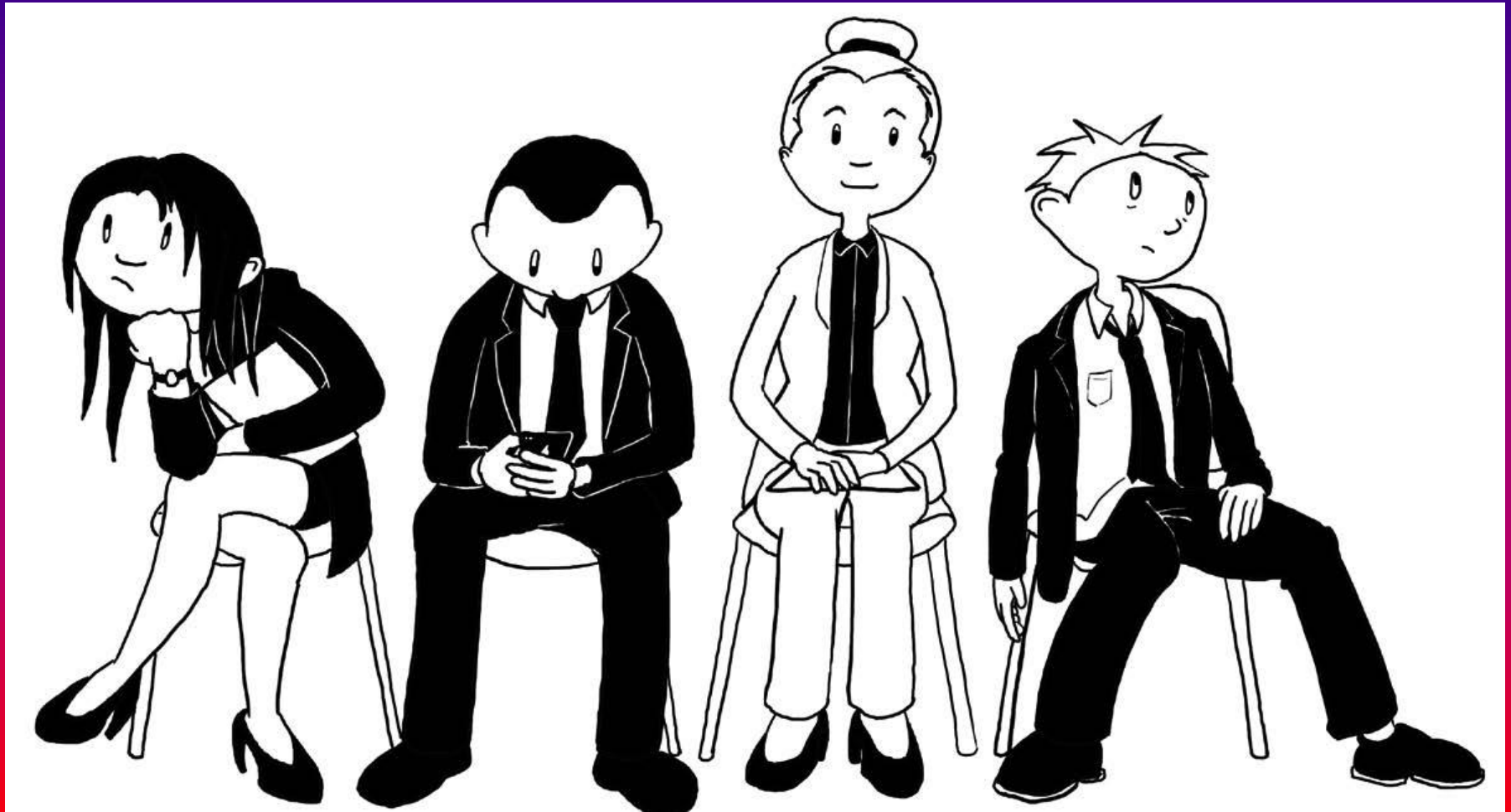


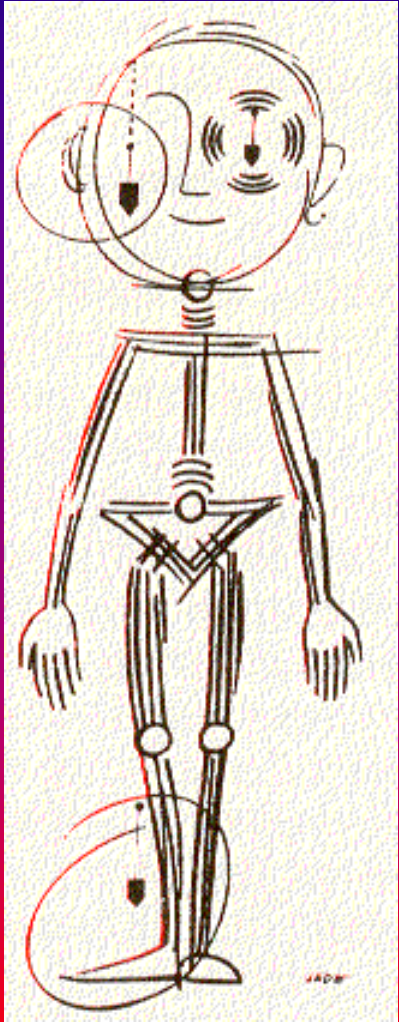
**PIÙ CHE
TIMIDO**



**SICURO
DI SE'**

*Ogni soggetto assume un atteggiamento
in base al suo stato d'animo*





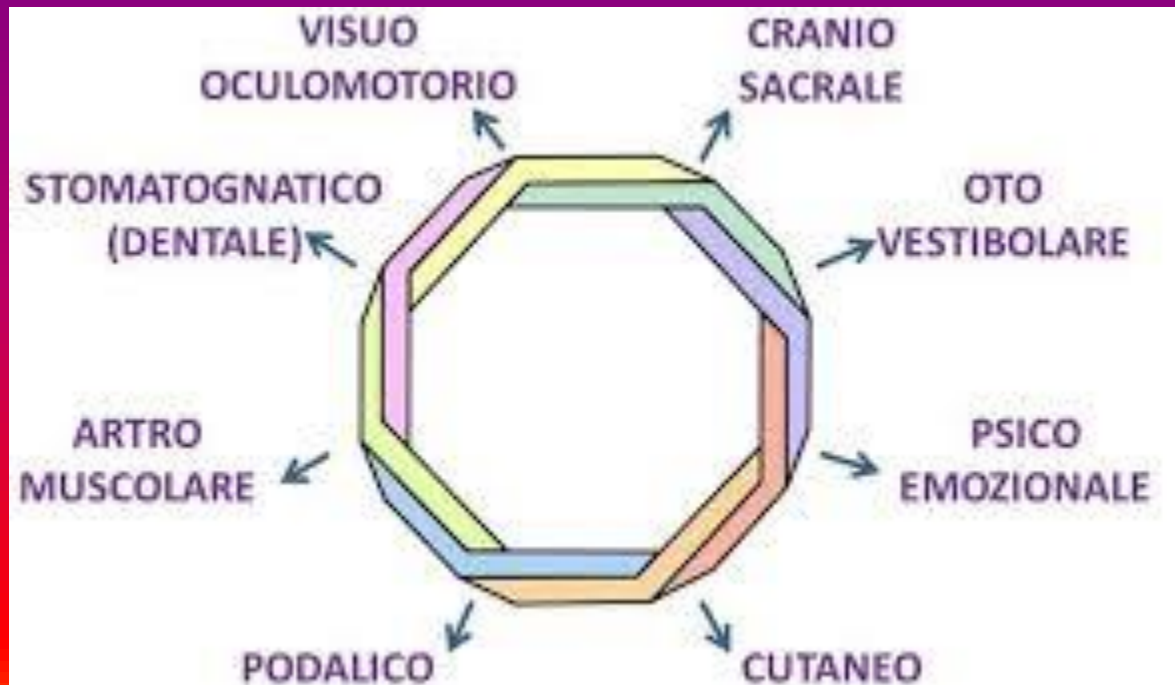
Oltre all'aspetto emotivo esistono numerosi elementi che determinano delle modificazioni della **POSTURA**.

Tali elementi sono prevalentemente legati al disturbo di un **recettore**.

Se un disturbo di un recettore o un atteggiamento del corpo dura piu' di 10 mesi si instaura nella memoria a lungo termine e rende piu' difficile il ripristino dello scompenso che lo ha provocato



Di seguito analizzeremo gli elementi che causano i maggiori cambiamenti della postura nell'individuo



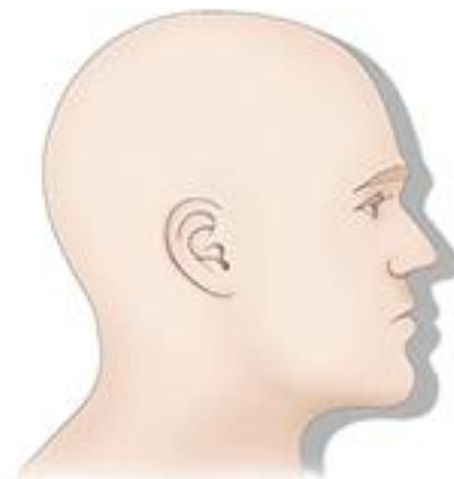
Occlusione dentale



Class I



Normal



Orthognathic profile

Si parla di occlusione di 1^a Classe o di Normocclusione quando la chiusura mandibolare si trova perfettamente al di sotto dell'arcata dentaria superiore.

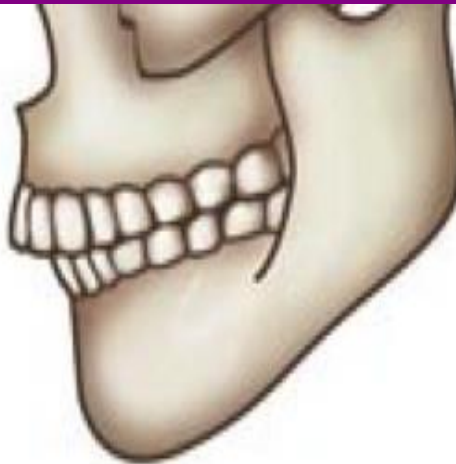
In tal caso non ci sono problemi posturali

Malocclusione

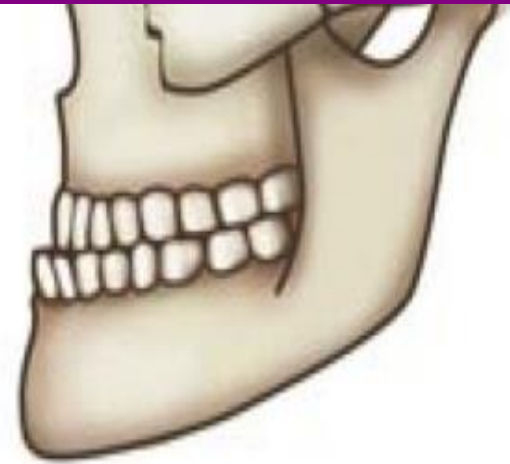
Se la chiusura mandibolare non è perfetta come per la 1^a classe si parla di Malocclusione. Essa potrebbe avere ripercussioni sulla postura del soggetto



CLASS I
OCCLUSION

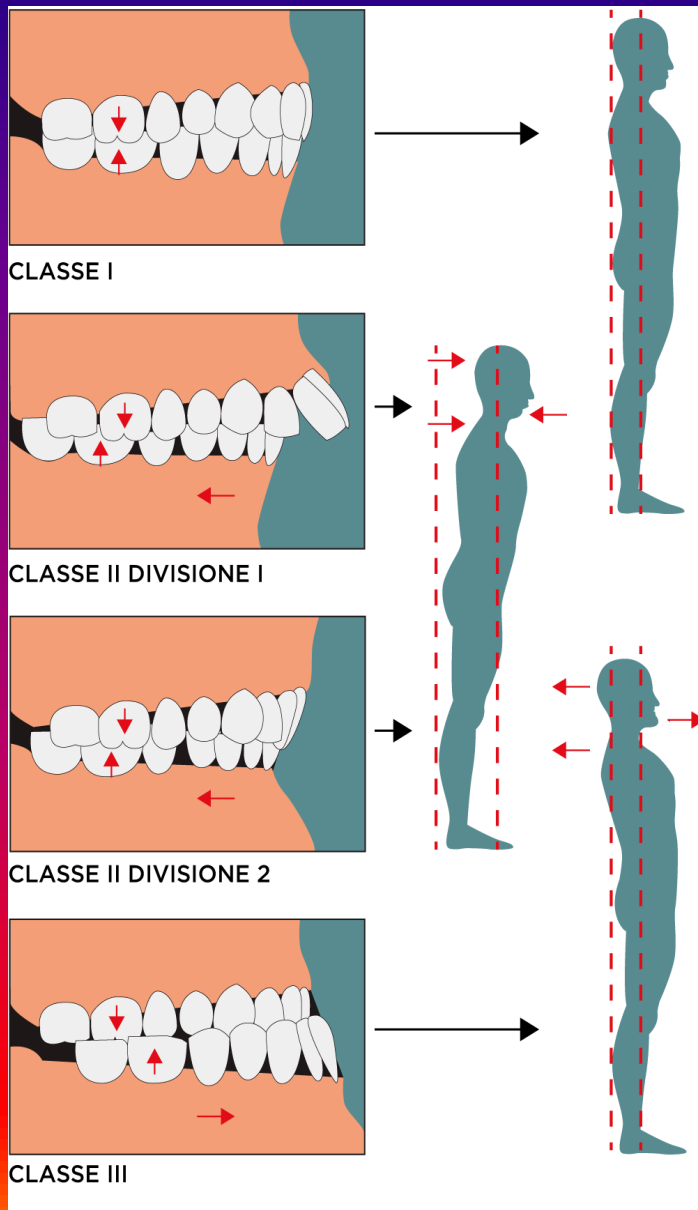


CLASS II
MALOCCLUSION



CLASS III
MALOCCLUSION

Come la mandibola può modificare la Postura



1^ Classe dentaria

Posizione normale della mandibola.
Corpo in perfetto equilibrio

2^ Classe dentaria (1° e 2° Divisione)

La Mandibola è retrusa o retratta
(Indietro)

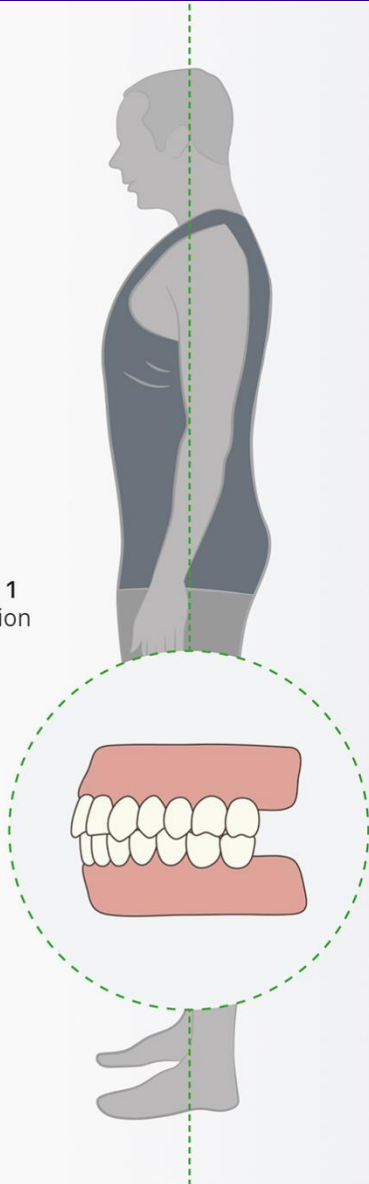
C'è una Modifica dell'equilibrio del
corpo in avanti

3^ Classe dentaria

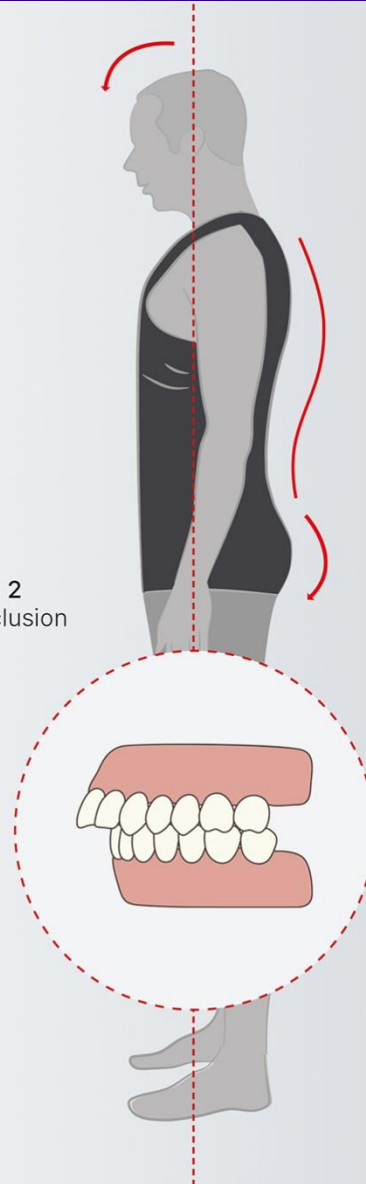
La Mandibola è protusa (In avanti)
C'è una Modifica dell'equilibrio del
corpo indietro

Modificazioni della Postura

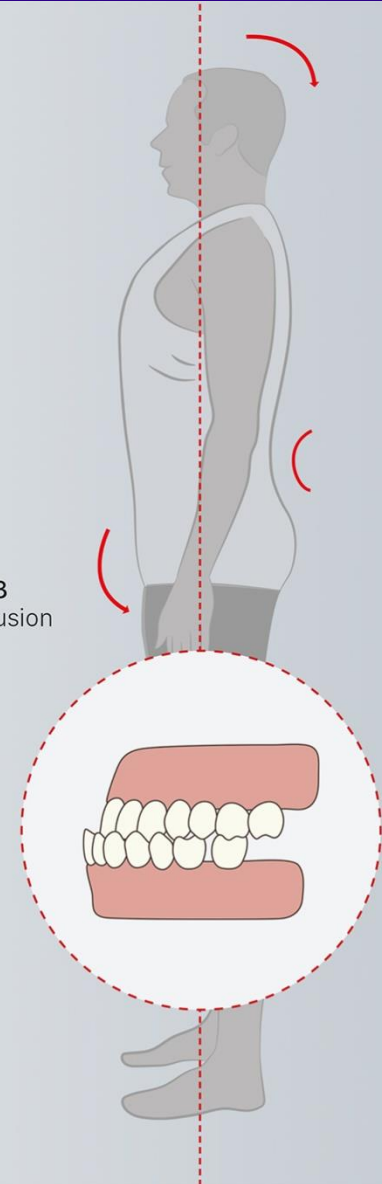
CLASS 1
Occlusion



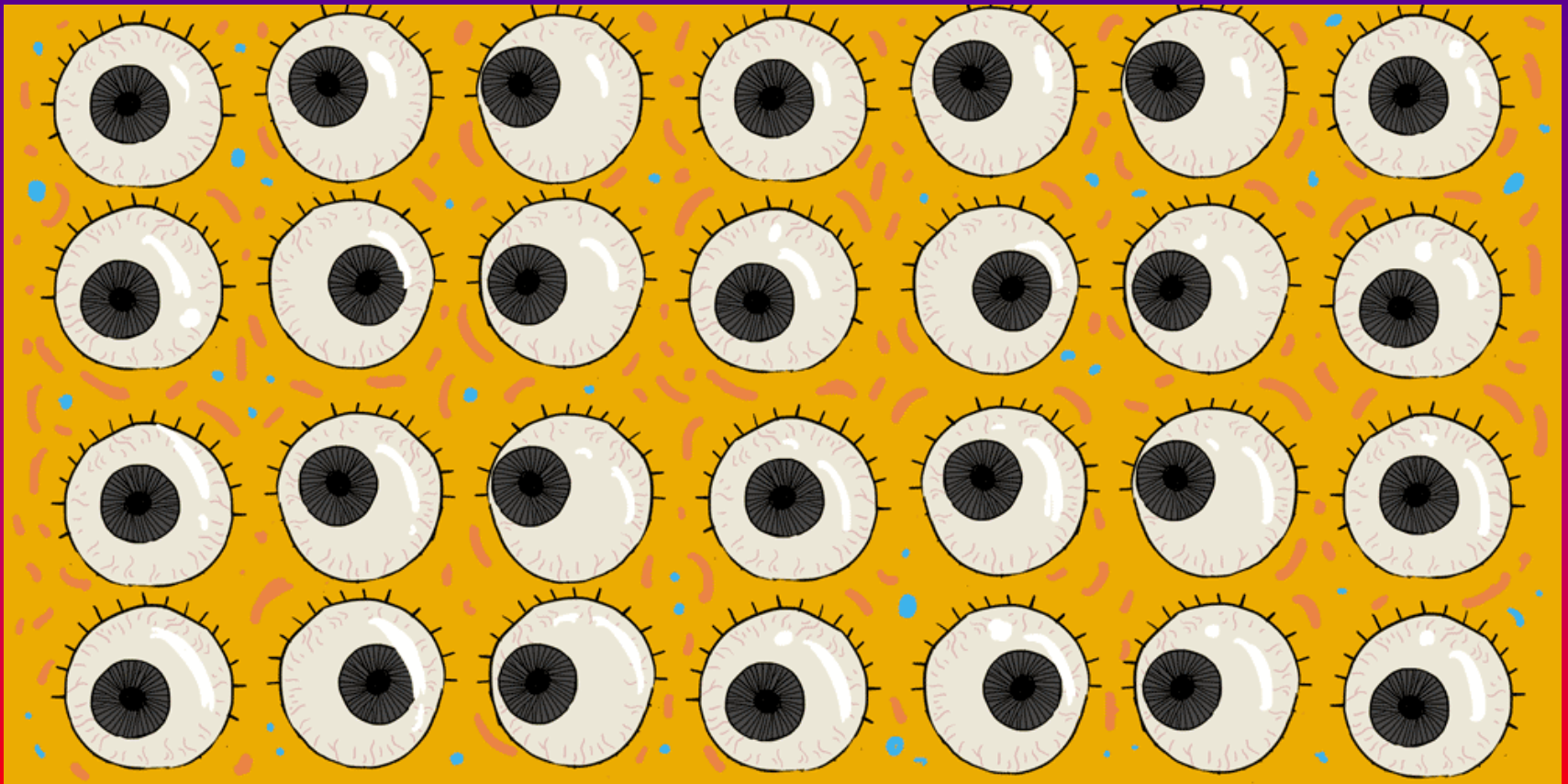
CLASS 2
Malocclusion



CLASS 3
Malocclusion



L'occhio



I muscoli di messa a fuoco dei nostri occhi si muovono circa 100.000 volte al giorno.

Per esercitare allo stesso modo i muscoli degli arti inferiori, dovremmo camminare per circa 80 Km.



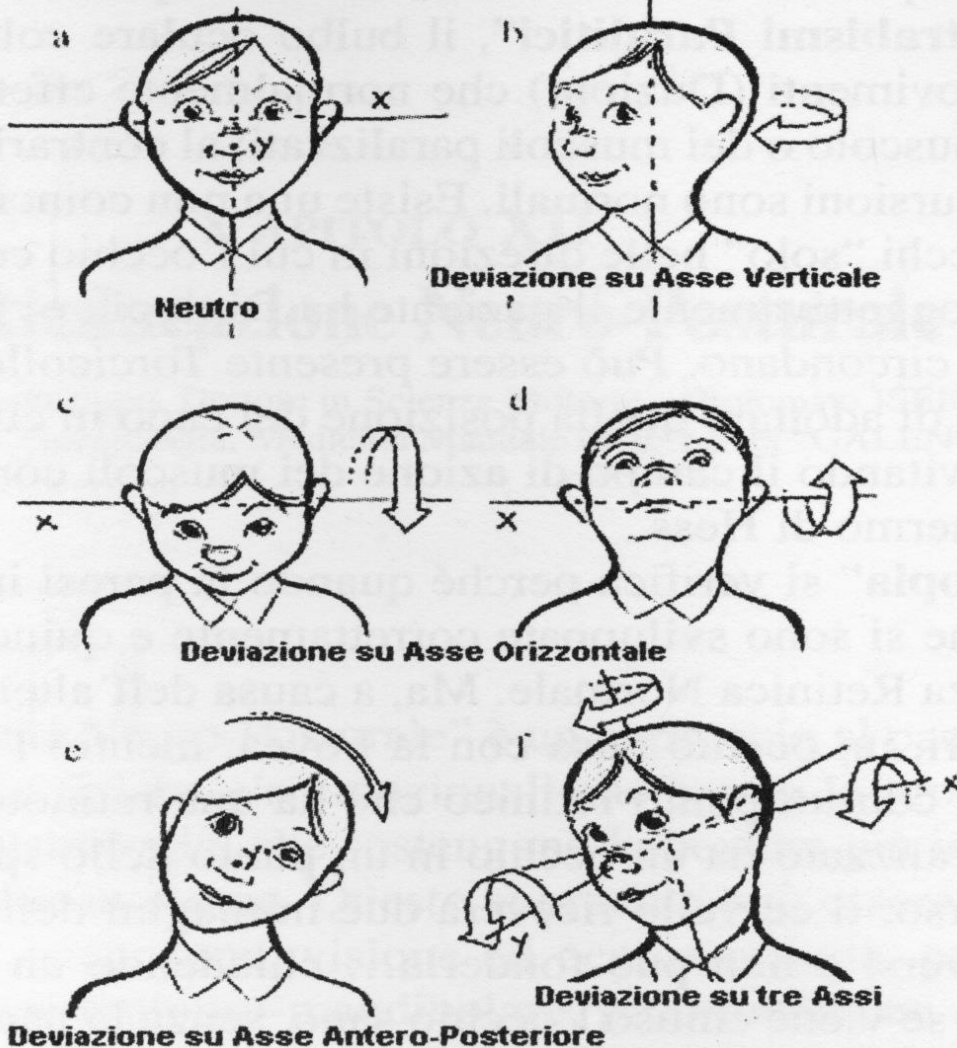
Curiosità

Gli occhi sono sempre delle stesse dimensioni dalla nascita, mentre il naso e le orecchie non smettono mai di crescere

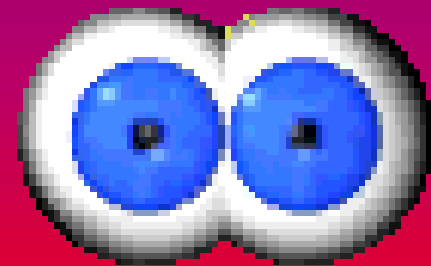


DISTURBI AGLI OCCHI A CAUSA DELLA CONVERGENZA OCULARE

Torcicollo Oculare da alterazioni dei Ms. Oculomotori



Per correggere la vista, a causa di un deficit dei muscoli oculari, la testa assume posture scorrette



Attenzione ad osservare la linea bipupillare

Una delle principali cause Ipoconvergenza oculare

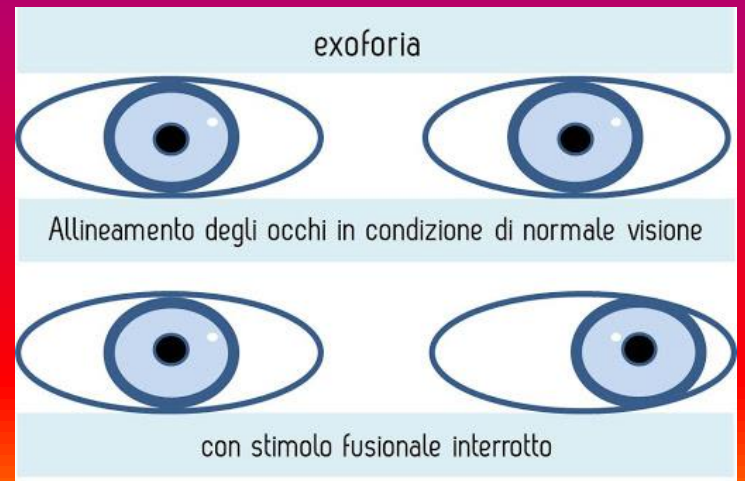
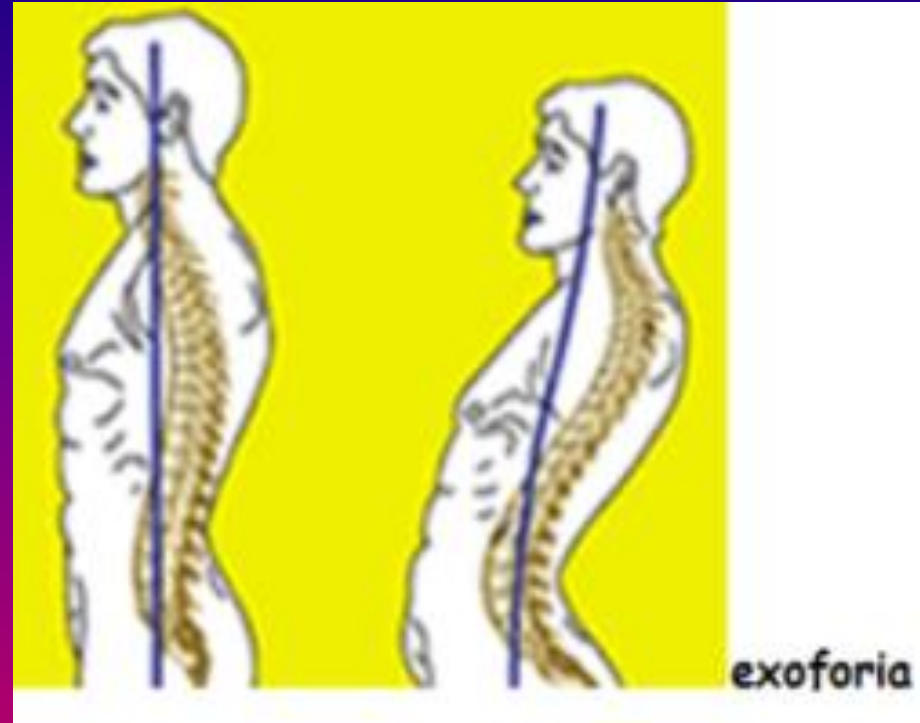


EXOFORIA

Gli occhi tendono a deviare verso l'esterno

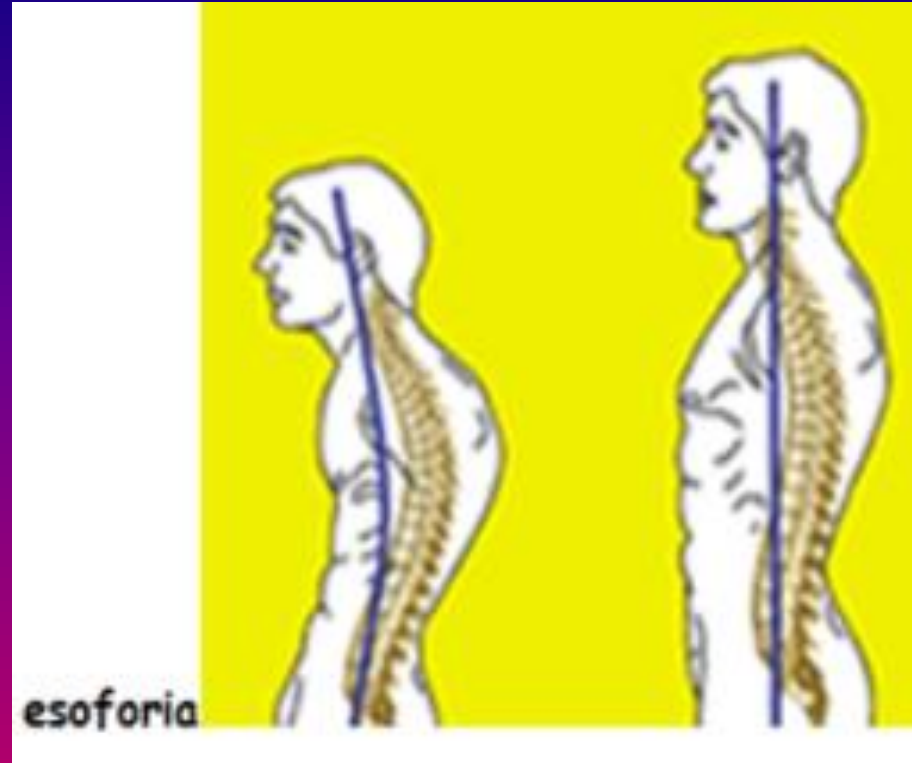
DA INSUFFICIENZA DI CONVERGENZA

DA ECCESSO DI DIVERGENZA

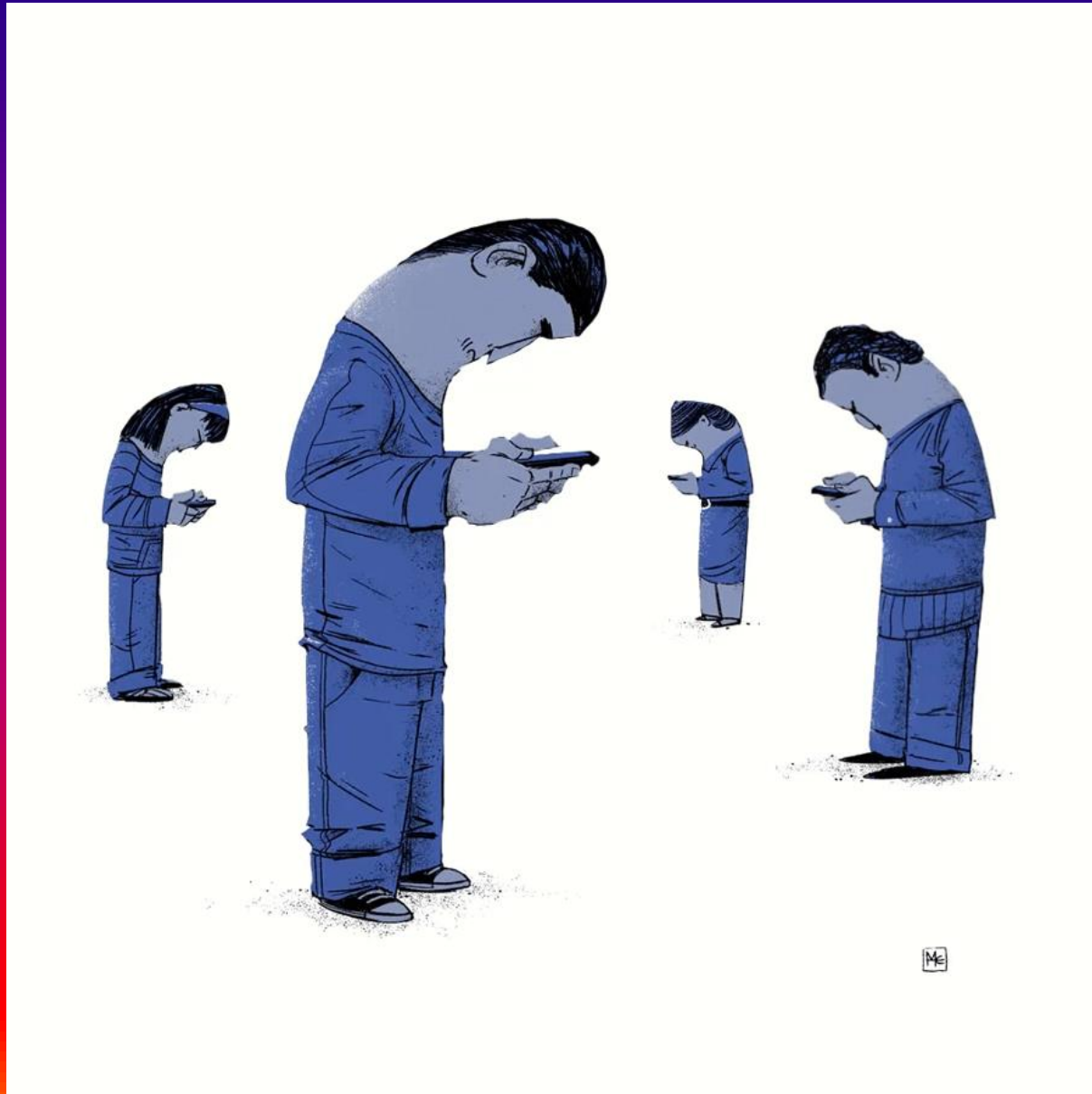


ESOFORIA

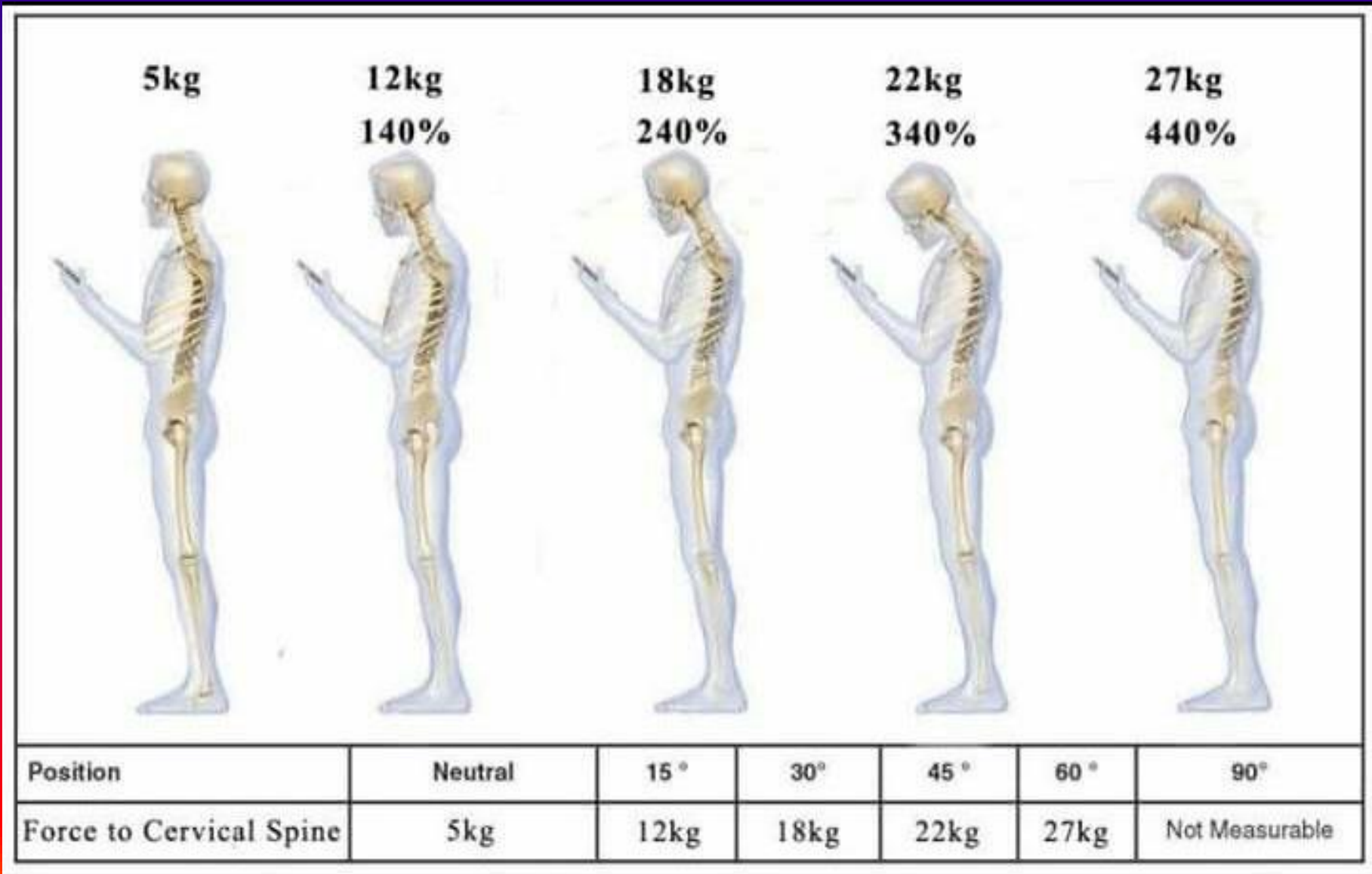
Gli occhi tendono a iperconvergere, cioè a volgersi l'uno verso l'altro. Questo accade frequentemente nei casi di ipermetropia non corretta o di miopia elevata. A volte la causa può essere uno spasmo accomodativo conseguenza dell'eccessivo uso della vista da vicino. L'eccesso di convergenza può causare l'insorgenza o l'aggravamento della miopia.



CONSULTIAMO IL CELLULARE 80 VOLTE AL GIORNO



Tale atteggiamento, con il tempo, può causare gravi problemi di miopia e al tratto cervicale



*Passare molte ore al computer in posizione sbagliata
può causare problemi alla vista e alla postura*



Anche una centratura errata
dell'occhiale che si indossa
per correggere eventuali difetti della
vista può essere
causa di atteggiamenti sbagliati e
dunque di una
postura scorretta.

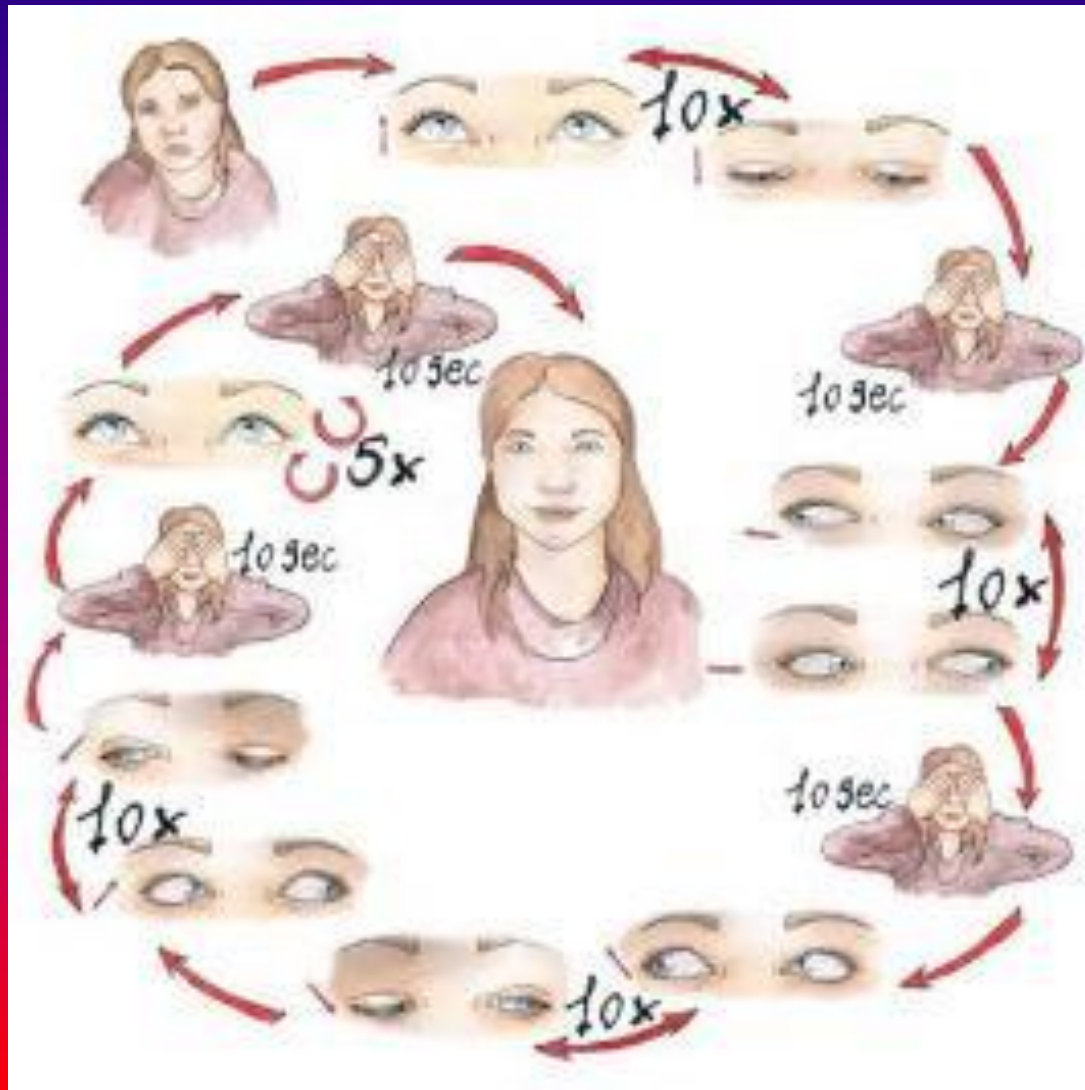
Tale centratura può essere
modificata anche da un errato
modo di indossare gli occhiali
(come ad esempio tenerli troppo
scesi sul naso)



Alcuni esercizi per migliorare la convergenza oculare

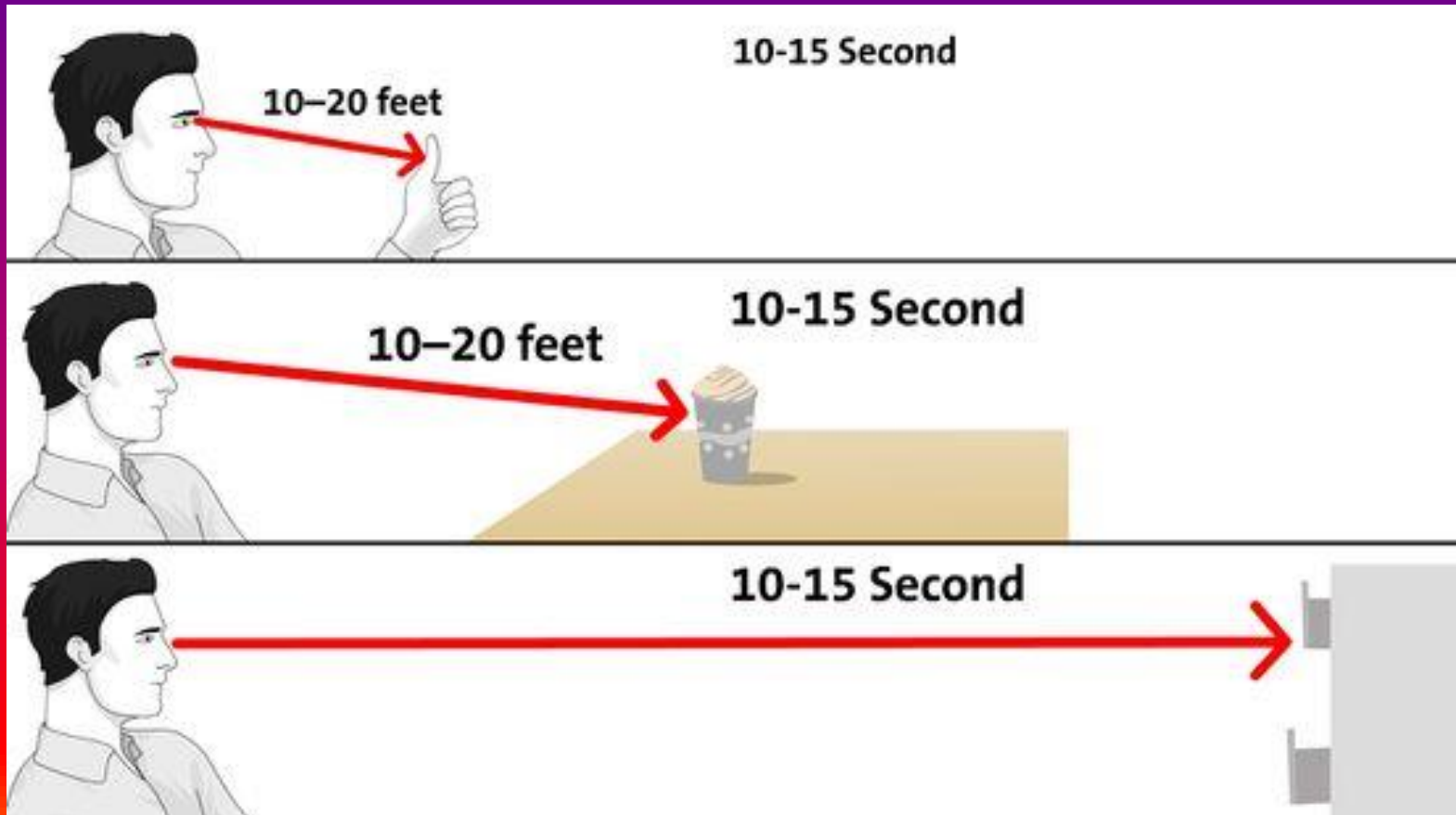


Esercizi di mobilizzazione oculare

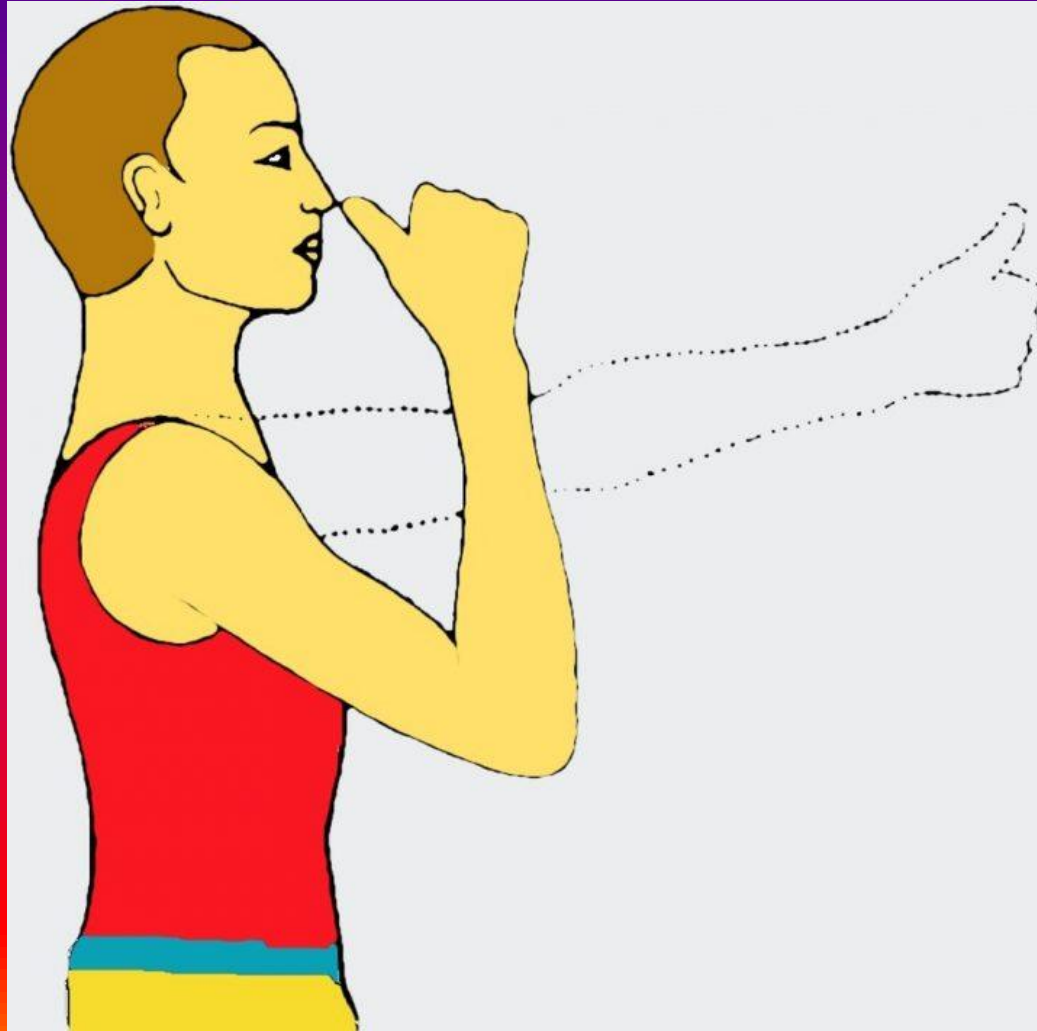


Prendere in considerazione tre oggetti in distanze diverse
e alternare la convergenza oculare (messa a fuoco)
ogni 10-15 sec.

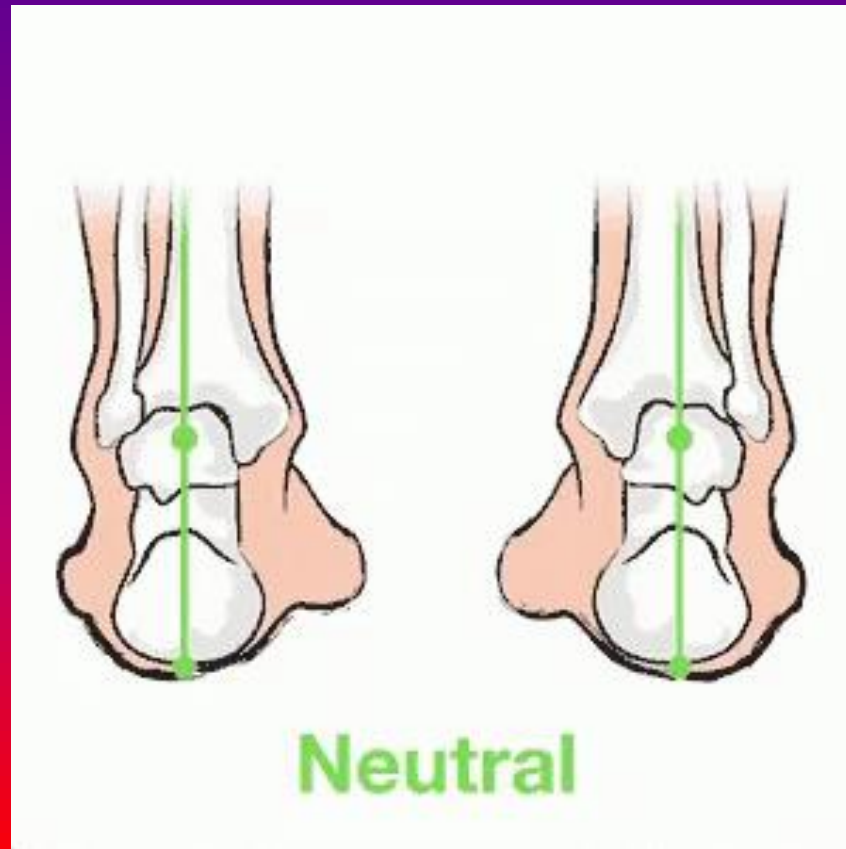
Raccomandazione: l'oggetto più distante
non deve essere oltre 5m.



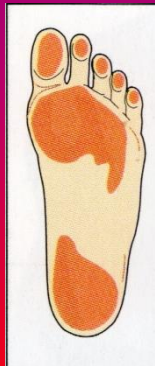
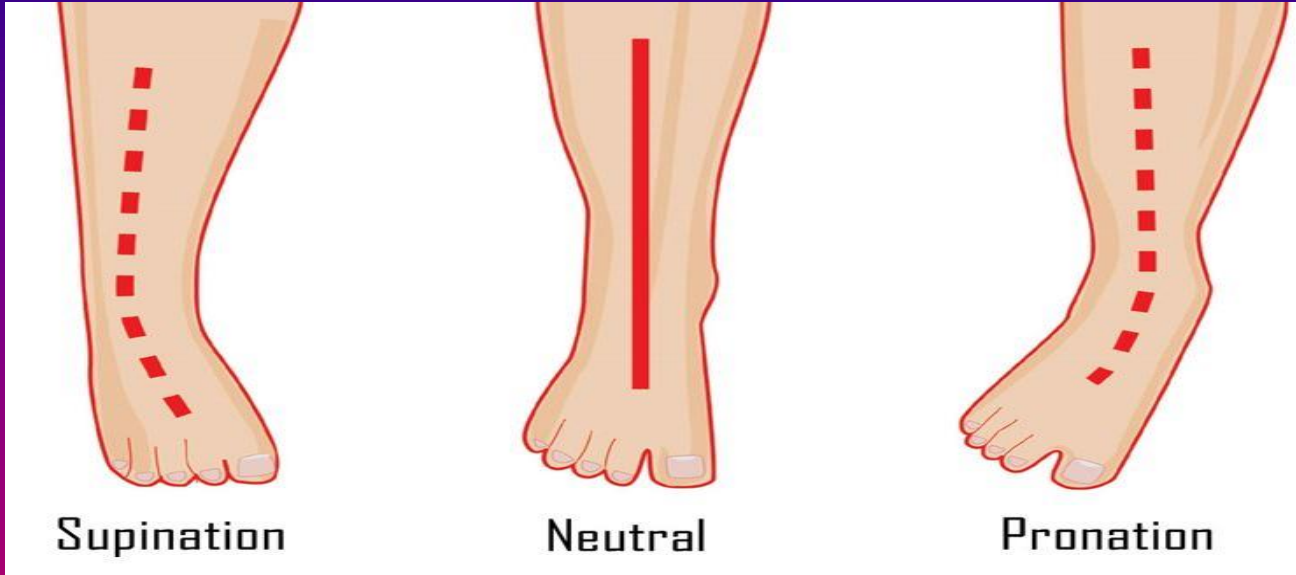
Fissare con gli occhi il pollice della mano mentre si allontana o si avvicina al naso.
Effettuare 2 serie da 4



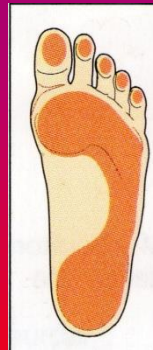
Il piede



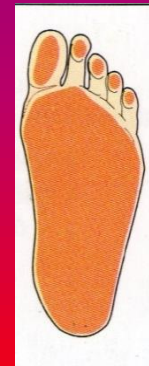
Un piede **Supinato** o **Pronato** cambia l'appoggio sul piano e questo potrebbe modificare la postura di un soggetto



Piede Cavo



Piede Normale



Piede Piatto

Conseguenze

Il retropiede può modificare la sua struttura naturale in base alla volta plantare



Se la volta plantare è normale Il retropiede resta in linea, quindi normale

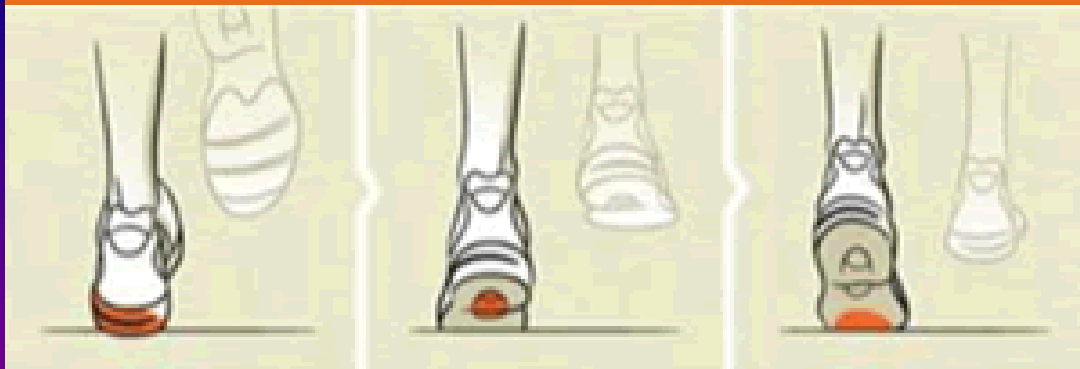


Se la volta plantare è piatta Il retropiede va in pronazione, quindi Il tallone cede all'interno

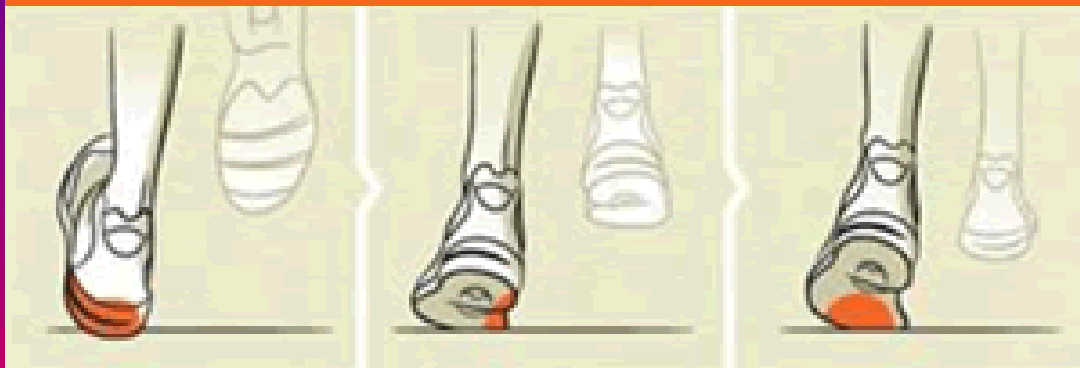


Se la volta plantare è cava Il retropiede va in supinazione, quindi Il tallone cede all'esterno

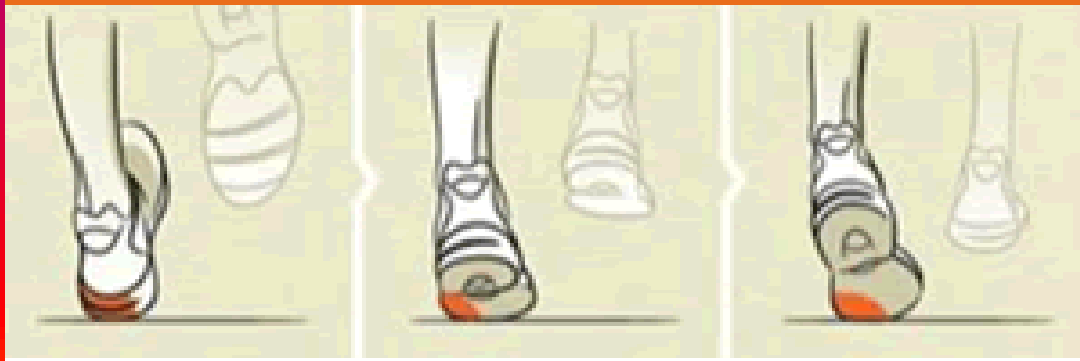
NORMALE

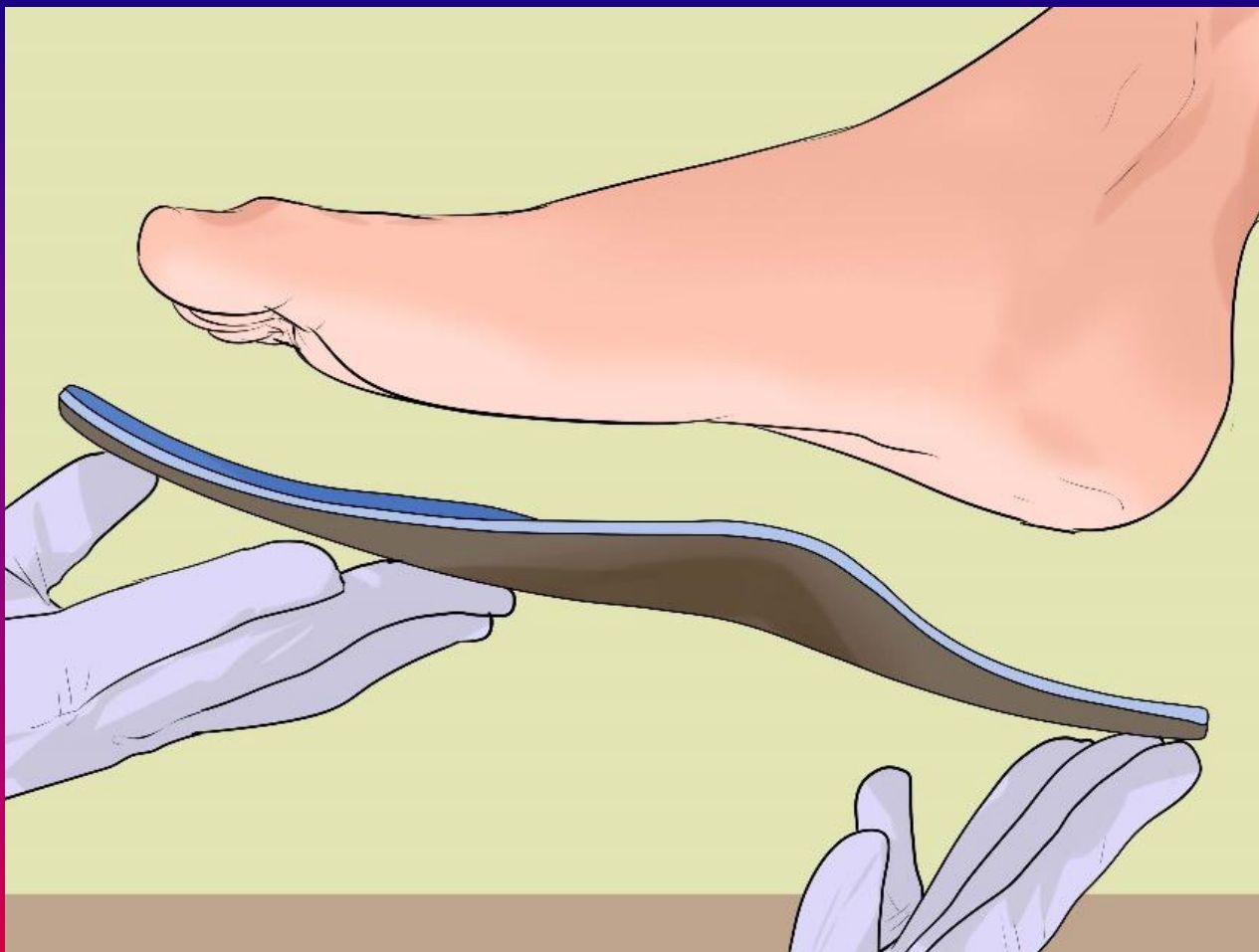


PRONATORE



SUPINATORE





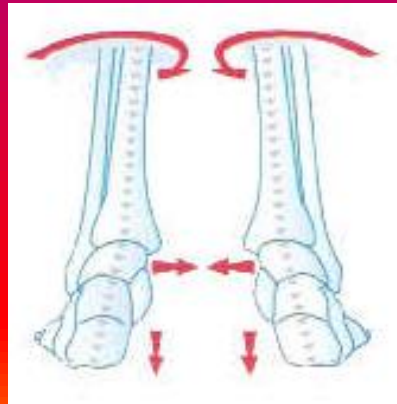
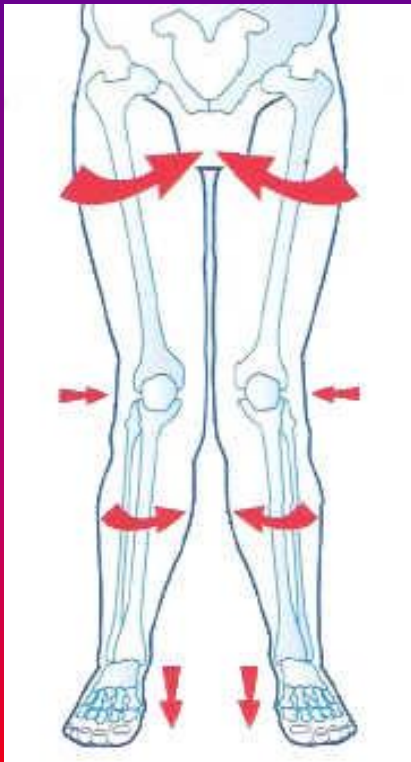
*E' consigliabile non usare plantari
con spessori oltre 5cm per non
modificare l'architettura interna della scarpa*

PIEDE VALGO E PIEDE VARO

PIEDE VALGO

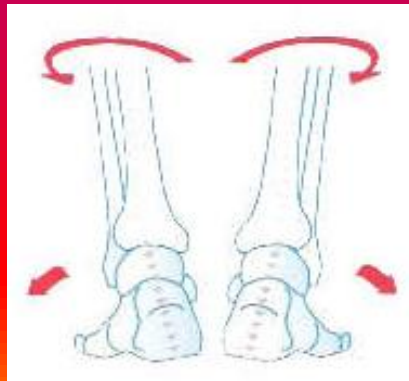
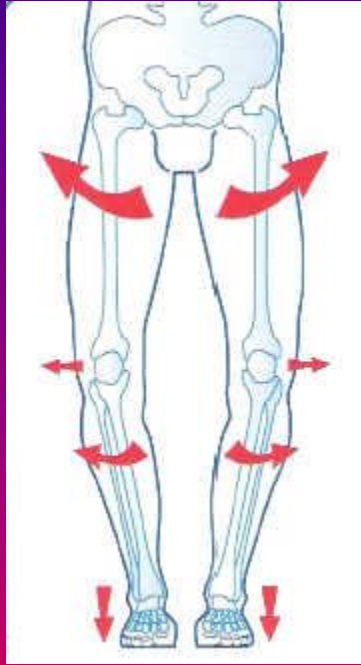
ROTAZIONE **INTERNA** DELLA
GAMBA E DELLA COSCIA

PORTANO IL **BACINO** AD
ASSUMERE UNA POSIZIONE
MAGGIORMENTE
ORIZZONTALE

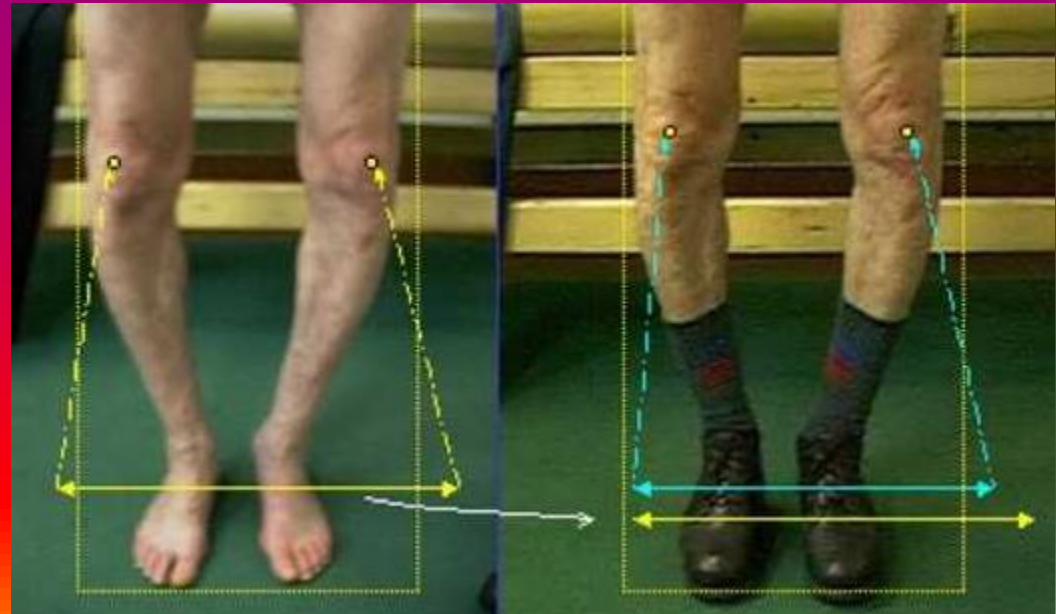


PIEDE VALGO E PIEDE VARO

PIEDE VARO

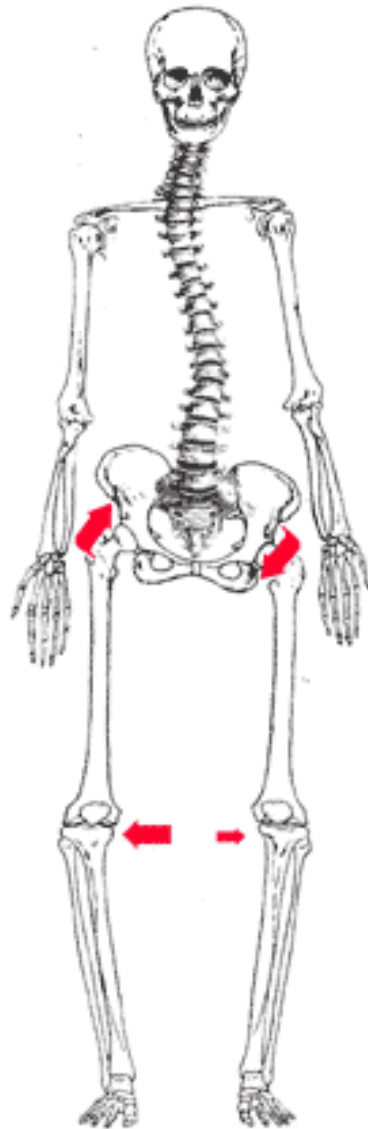


ROTAZIONE **ESTERNA**
DELLA GAMBA E DELLA
COSCIA PORTANO IL
BACINO AD ASSUMERE
UNA POSIZIONE
MAGGIORMENTE
VERTICALE

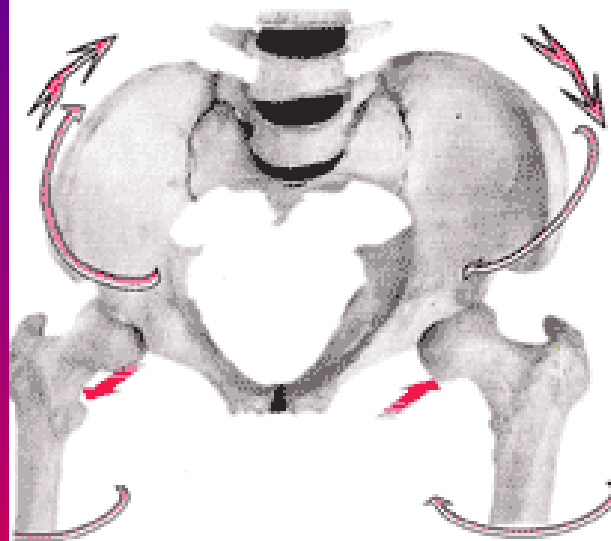


PIEDI DISARMONICI

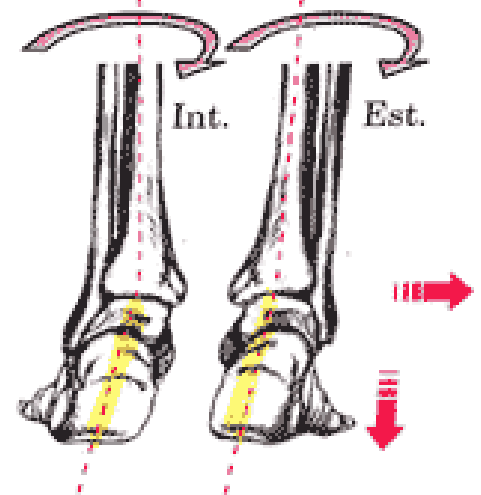
- attitudine scoliotica
- o blocchi vertebrali



Conseguenze, sul bacino, dei piedi disarmonici.



Caviglia visione
posteriore



Questa condizione potrebbe
sviluppare sulla colonna vertebrale
le scoliosi

In genere con il valgismo si associa anche un recurvatum agli arti inferiori

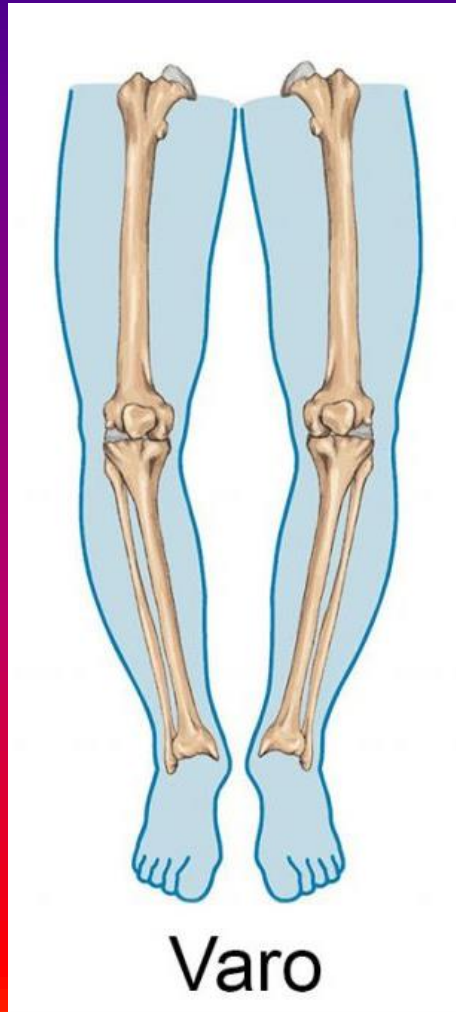


Genu valgum



Genu recurvatum

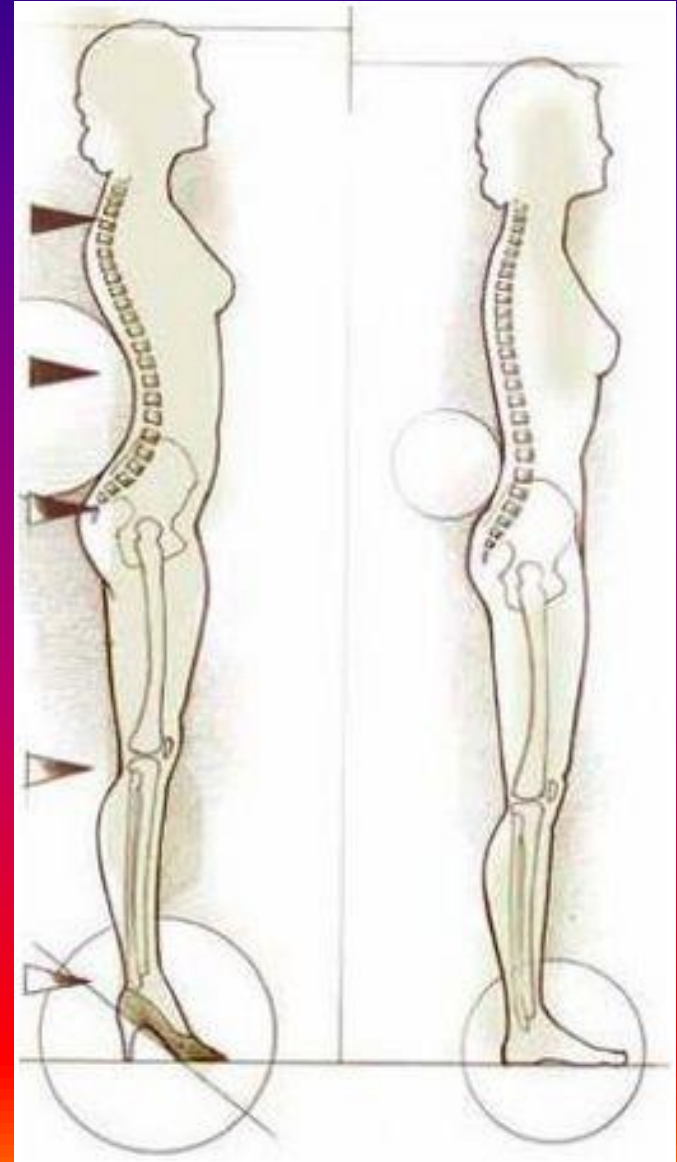
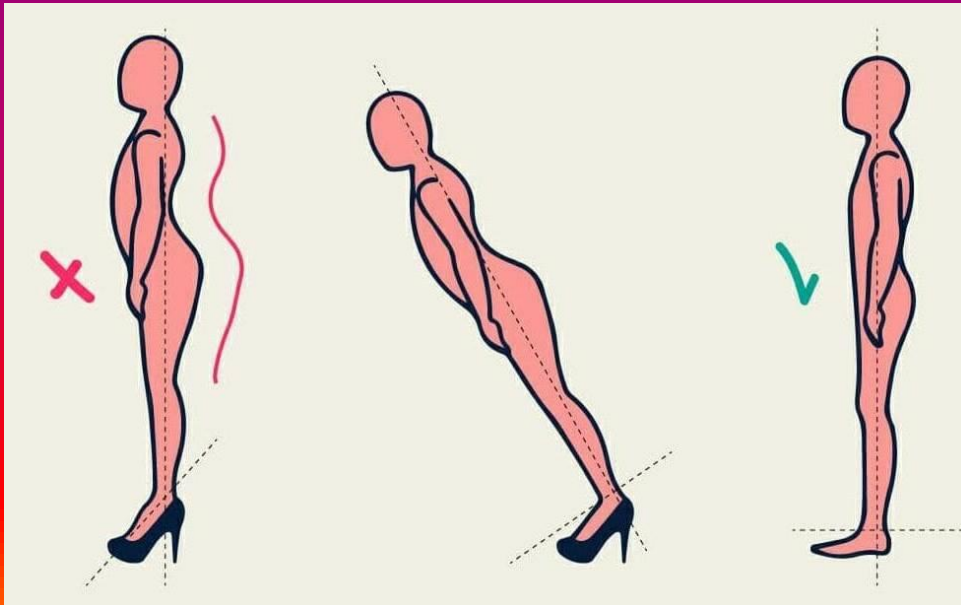
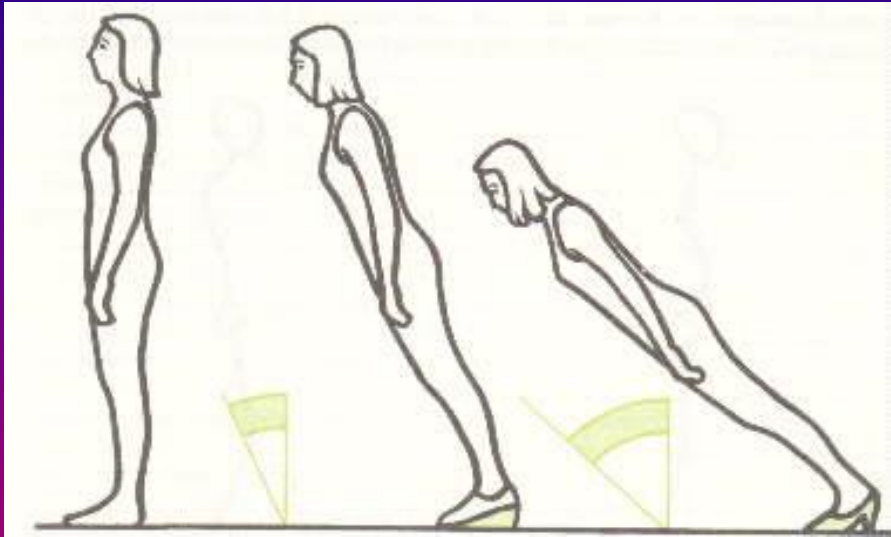
In genere con il varismo si associa, in casi rari, un flessum agli arti inferiori



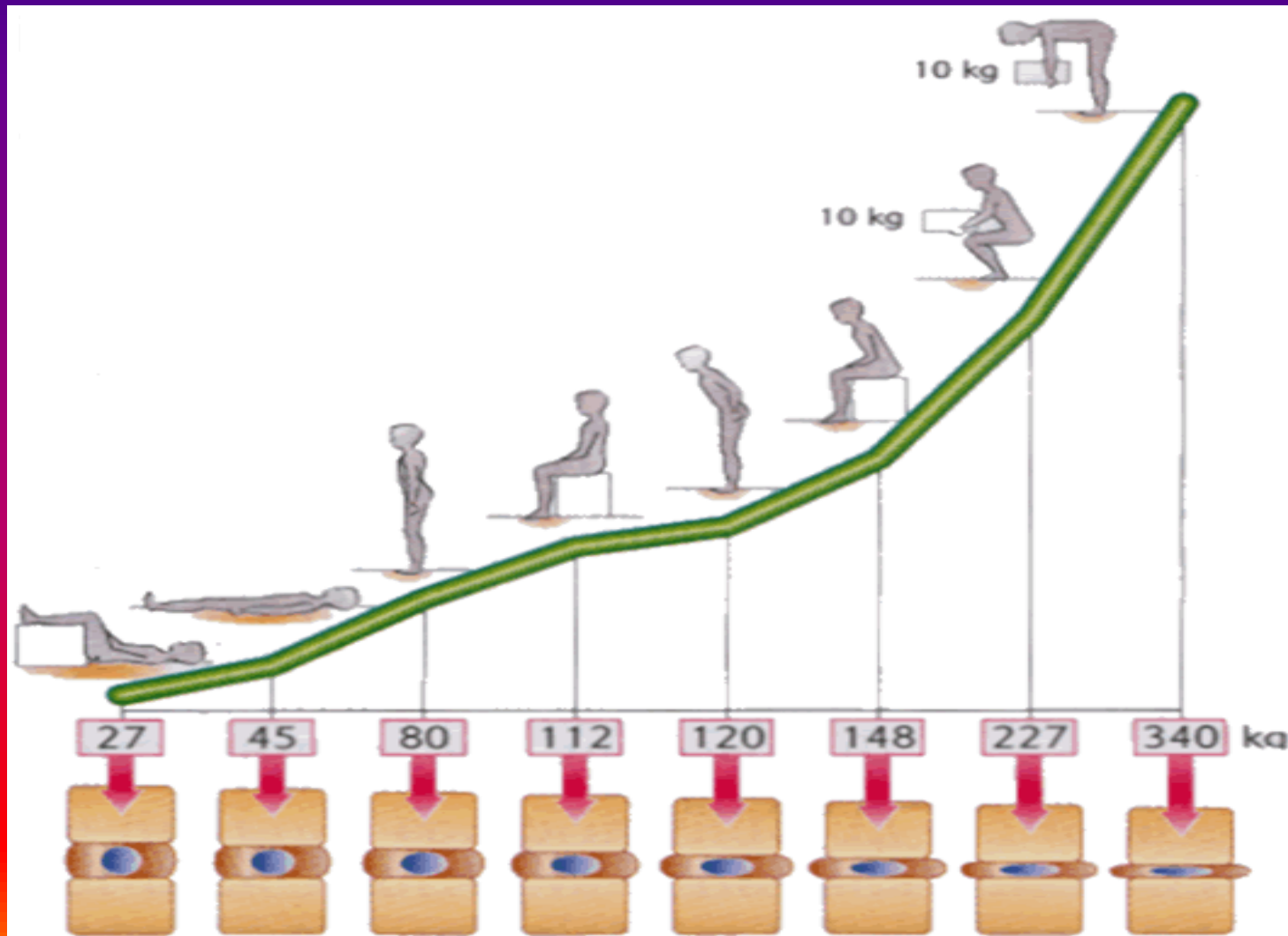
Queste patologie, non curate, nel tempo posso degenerare in artrosi alle ginocchia



Attenzione a non usare in modo frequente le scarpe con i tacchi alti, potrebbero causare problemi al tratto lombare e alla volta plantare

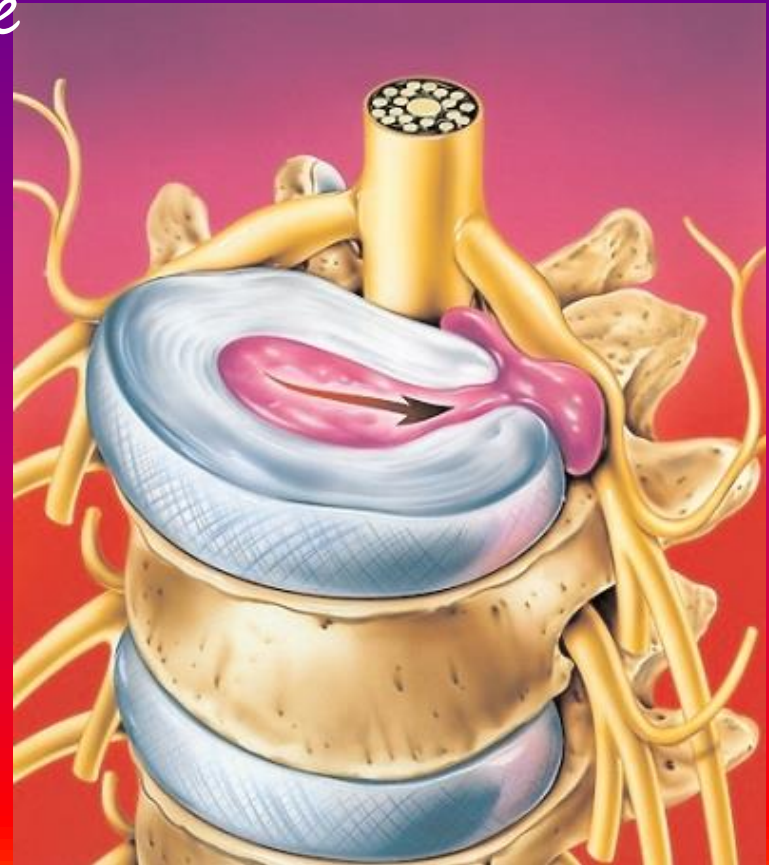


Nell'immagine sottostante noterete come viene sottoposto a pressione il terzo disco lombare durante le normali attività quotidiane

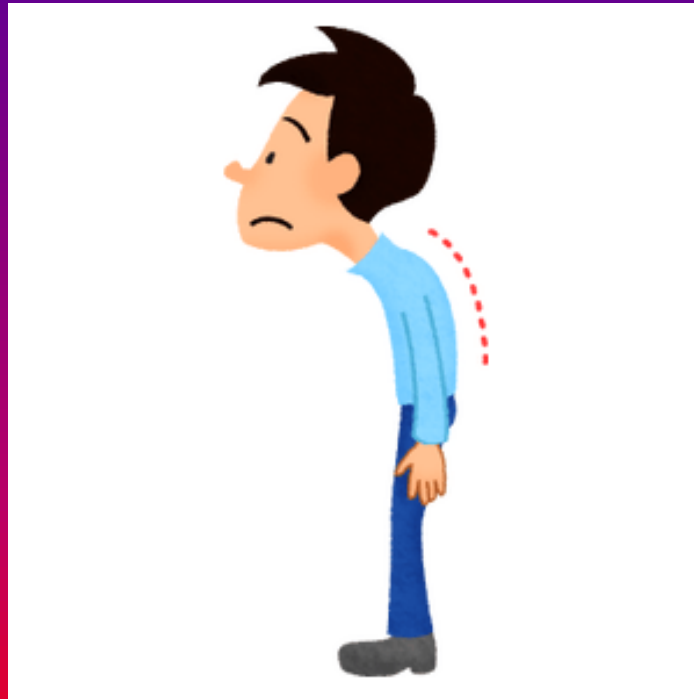


Attenzione anche quando starnutite! A causa di un aumento eccessivo della pressione all'interno del nostro corpo, uno starnuto potrebbe causare un'ernia lombare.

Il consiglio è quello di piegare le gambe mentre si starnutisce

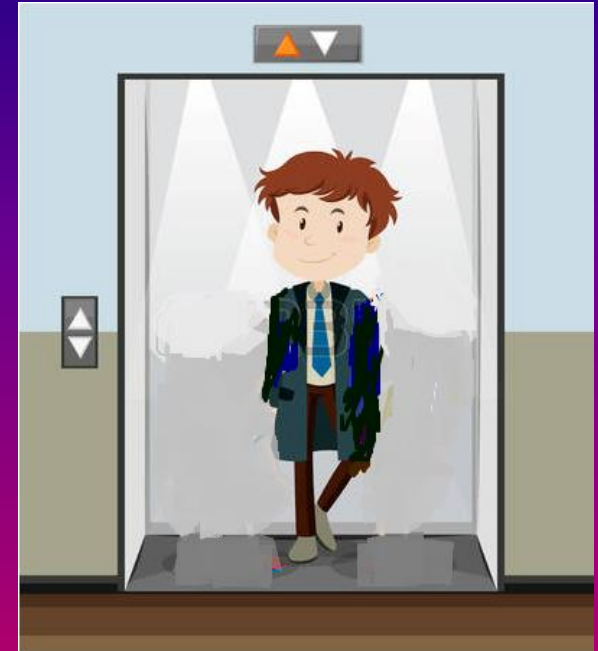
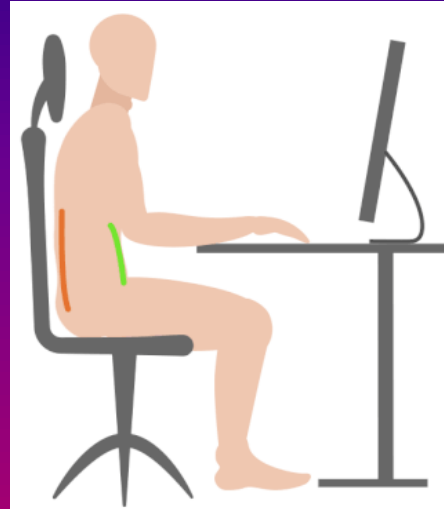


*NELL'IMPEGNO DI MANTENERE LA POSIZIONE
ERETTA CONTRO FORZA DI GRAVITA' IL
NOSTRO CORPO ASSUME UNA POSTURA*

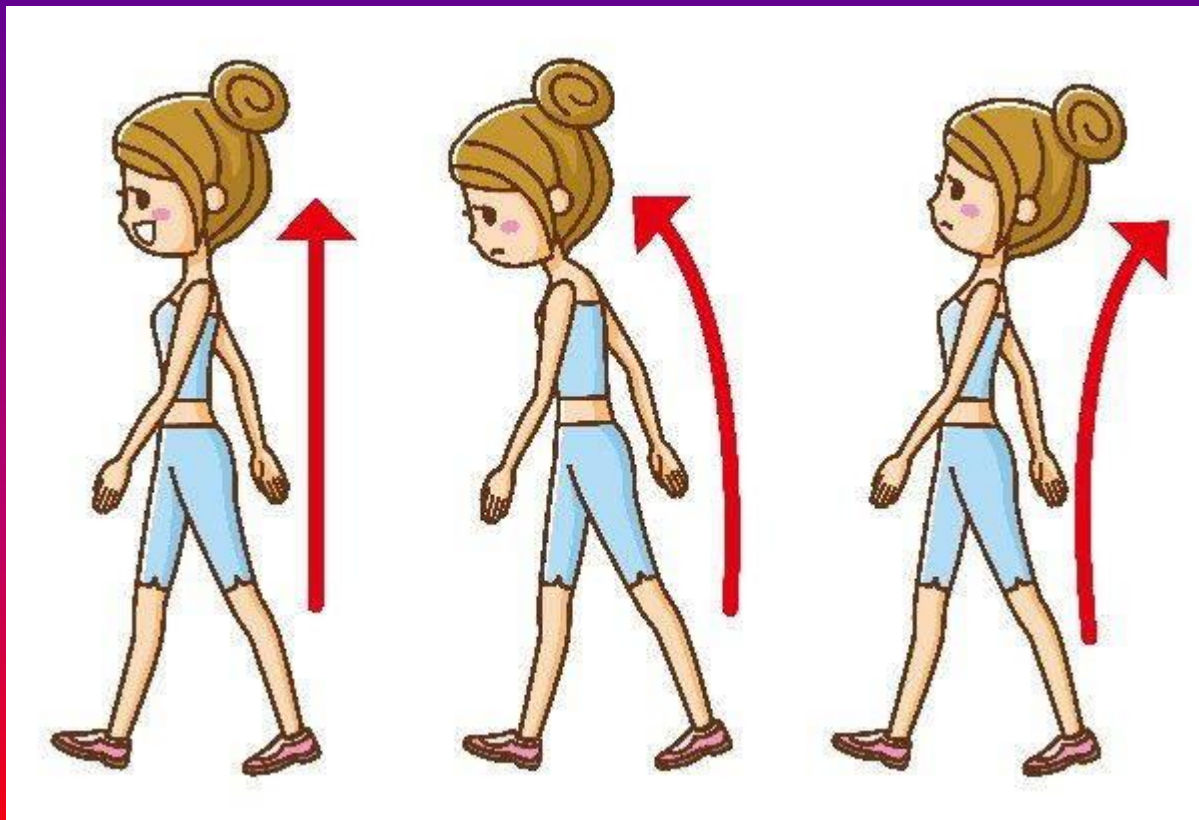


PERCHE' QUESTA POSTURA SIA CORRETTA...

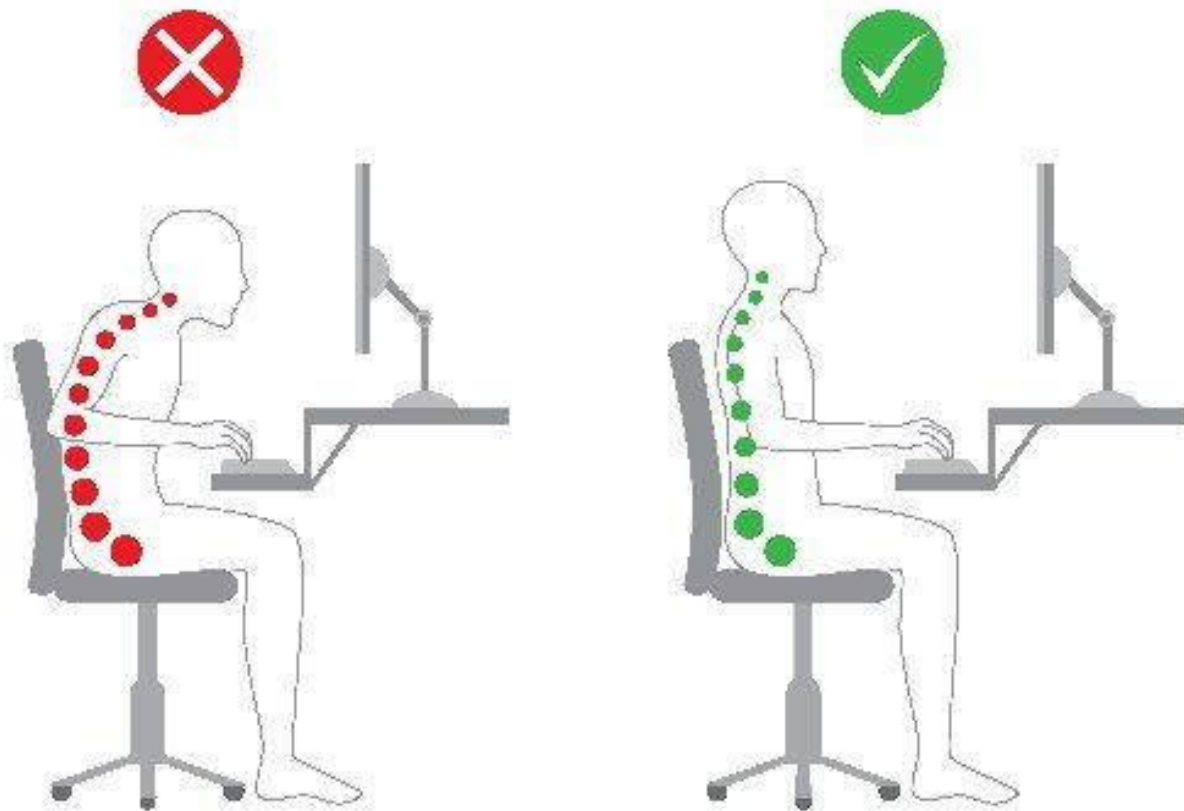
PRIMA COSA ... CAMBIARE STILE DI VITA



ASSUMERE UN BUON ATTEGGIAMENTO NELLA CAMMINATA



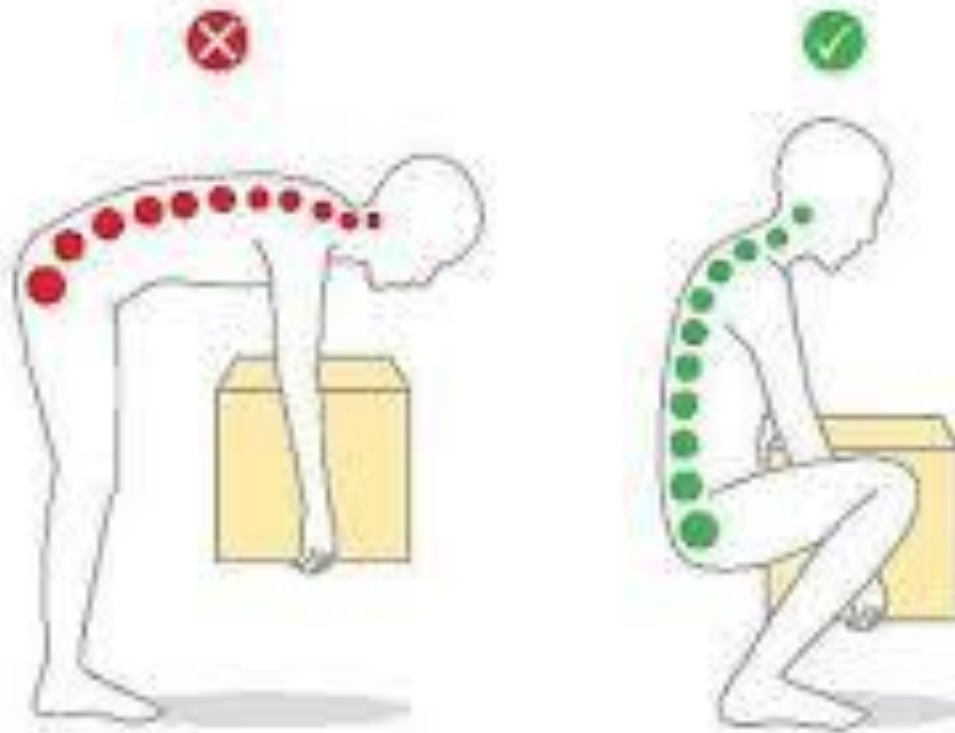
ASSUMERE UNA BUONA POSIZIONE DA SEDUTO



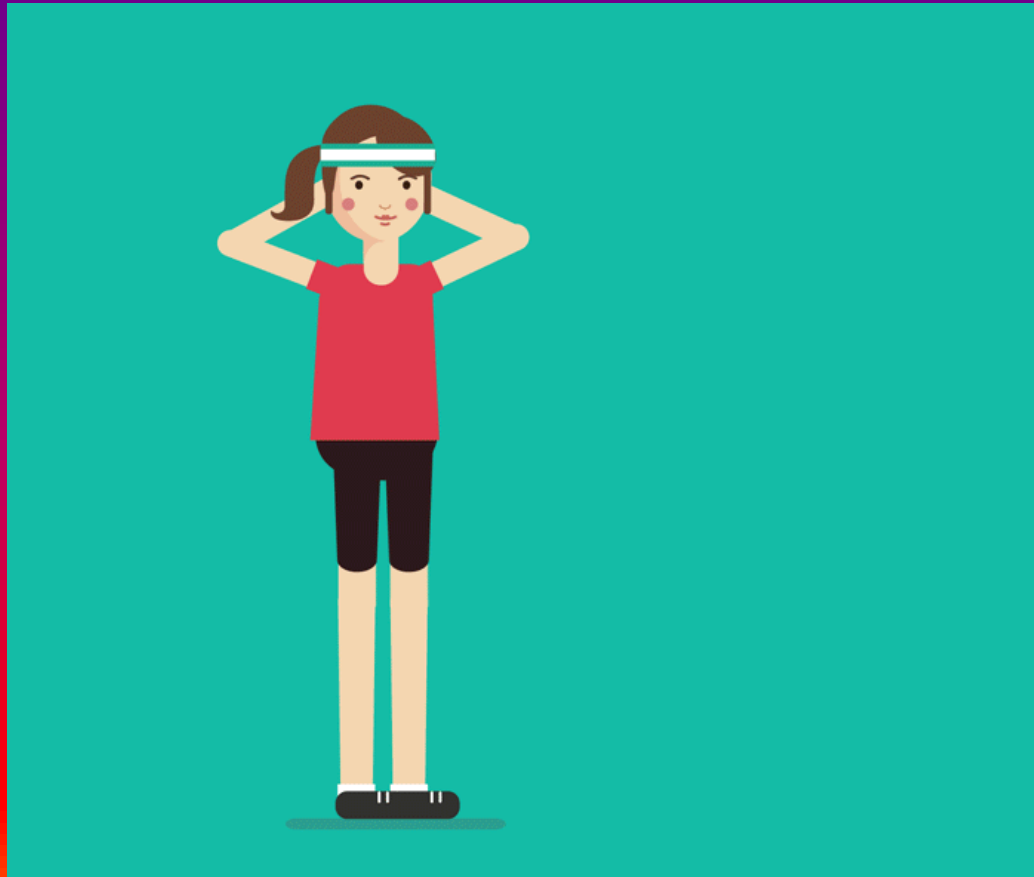




FARE MOLTA ATTENZIONE A SOLLEVARE CARICHI

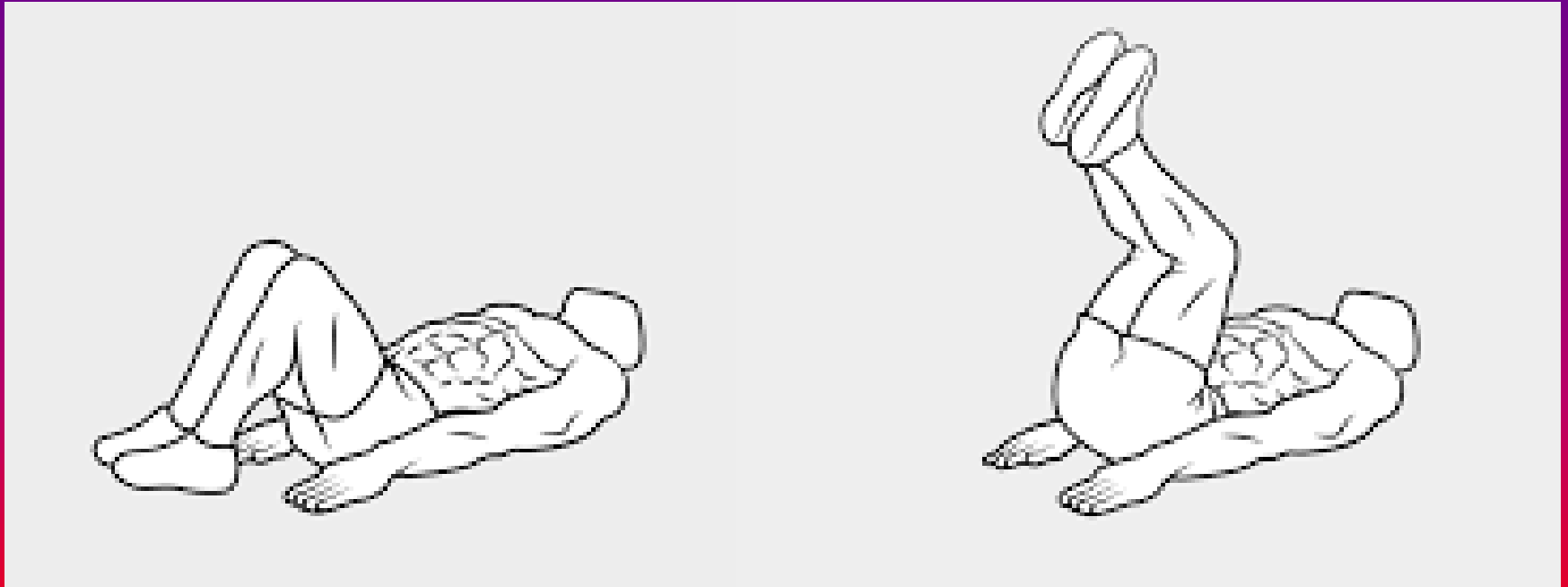


A seguire troverete una serie di esercizi essenziali per migliorare la vostra postura



PER AVERE UNA PERFETTA POSTURA BISOGNA
AVERE ADDOMINALI TONICI

ESERCIZI ADDOMINALI



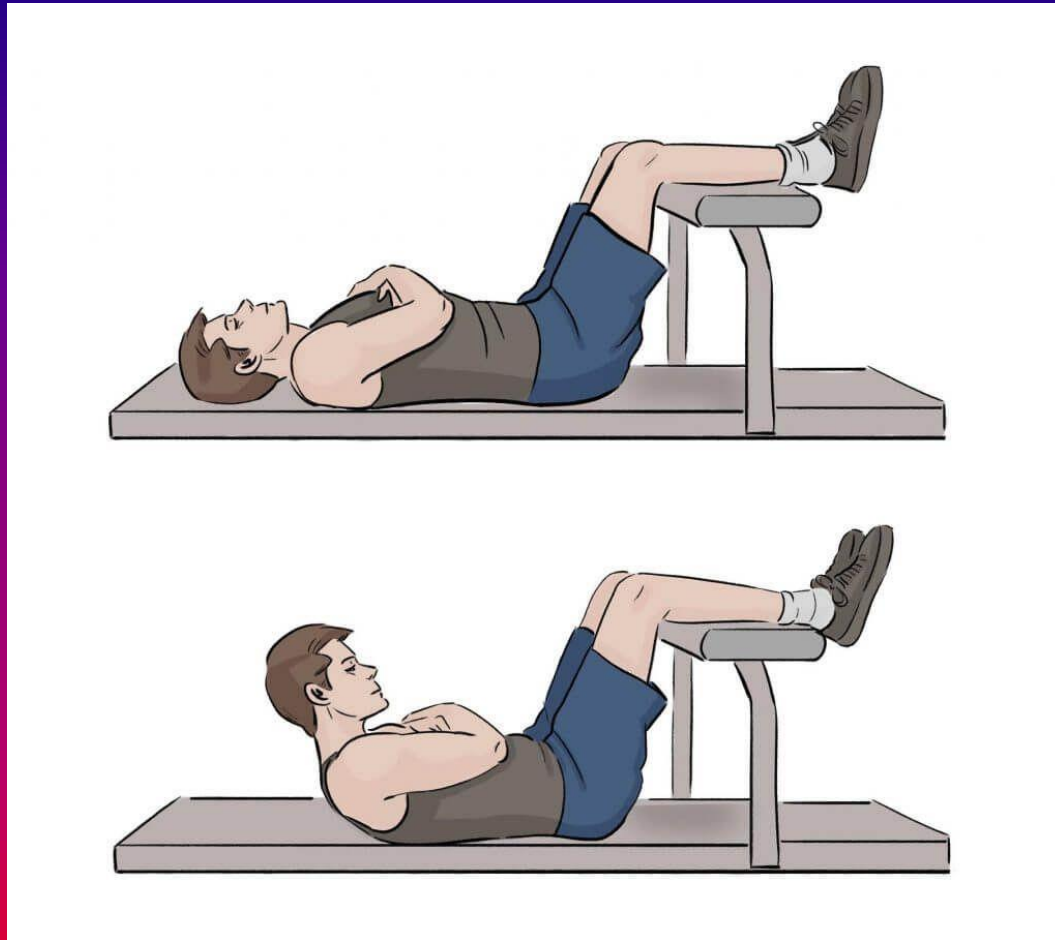
Da gambe flesse e piedi a terra, portare le ginocchia verso la fronte senza distendere gli arti inferiori. Iniziare ad espirare nello stesso momento

ESERCIZI ADDOMINALI



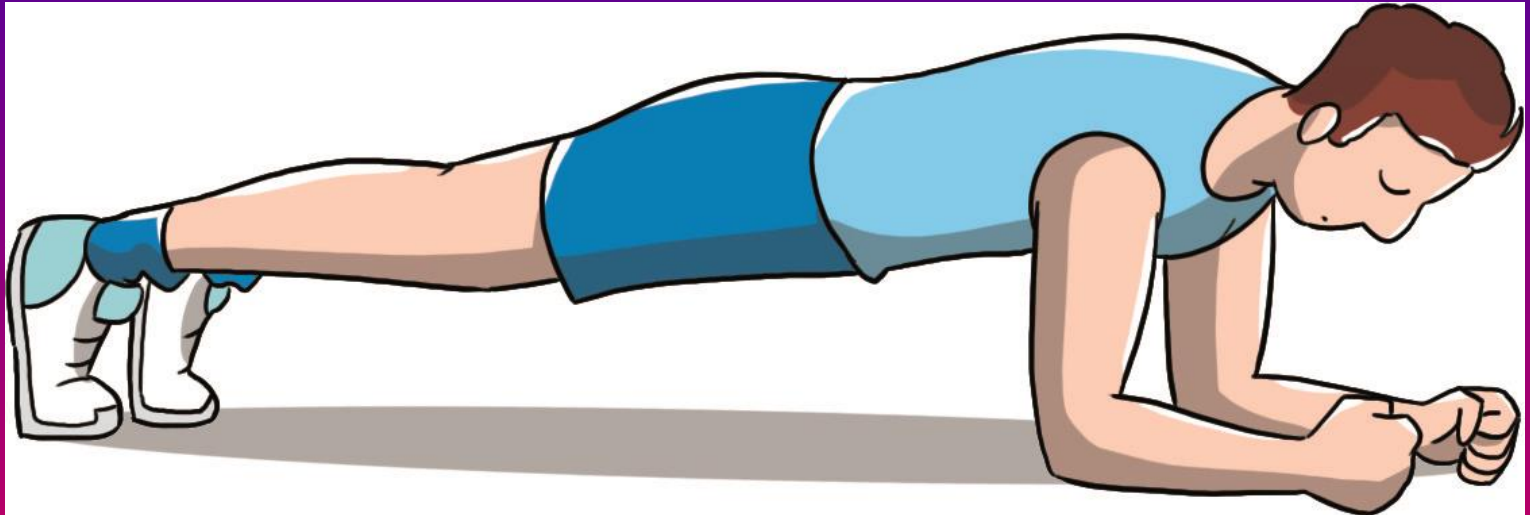
E' possibile aumentare il carico utilizzando una palla o una bacchetta da inserire e sostenere nel cavo popliteo (dietro le ginocchia)

ESERCIZI ADDOMINALI



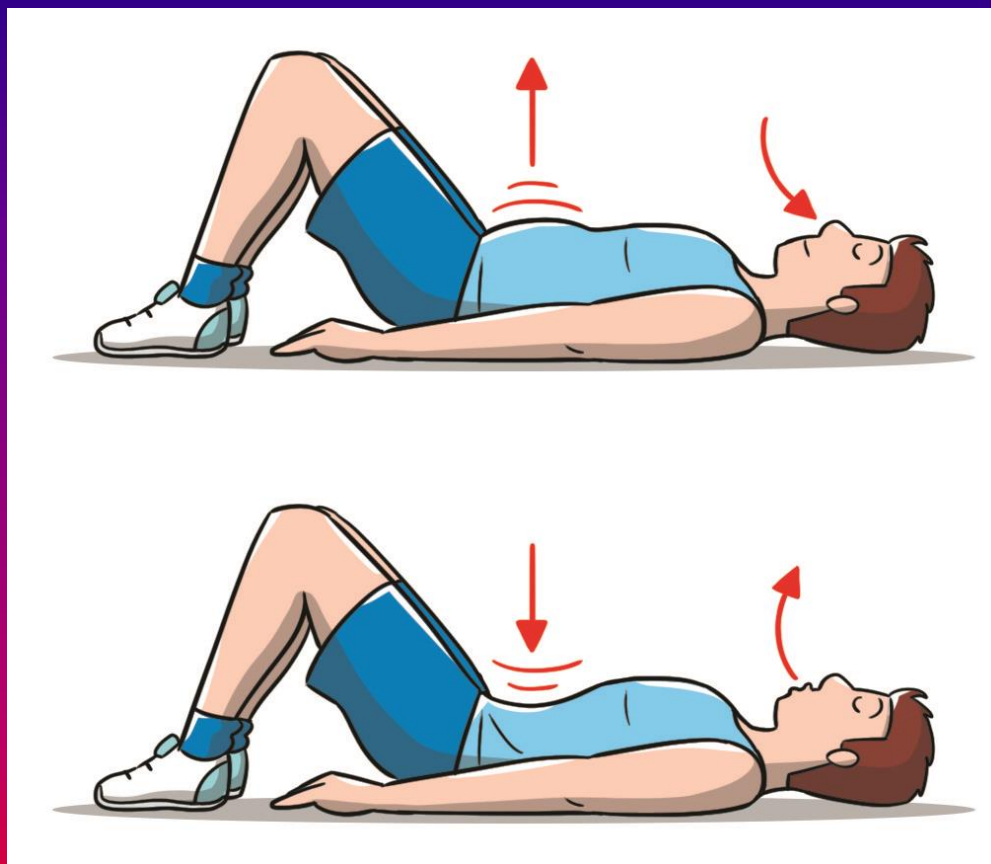
Posizione supina, gambe in appoggio su una panca (in alternativa tenere le ginocchia flesse e i piedi a terra), sollevare il busto fino alla parte inferiore della scapola. Iniziare ad espirare nello stesso momento

ESERCIZI ADDOMINALI



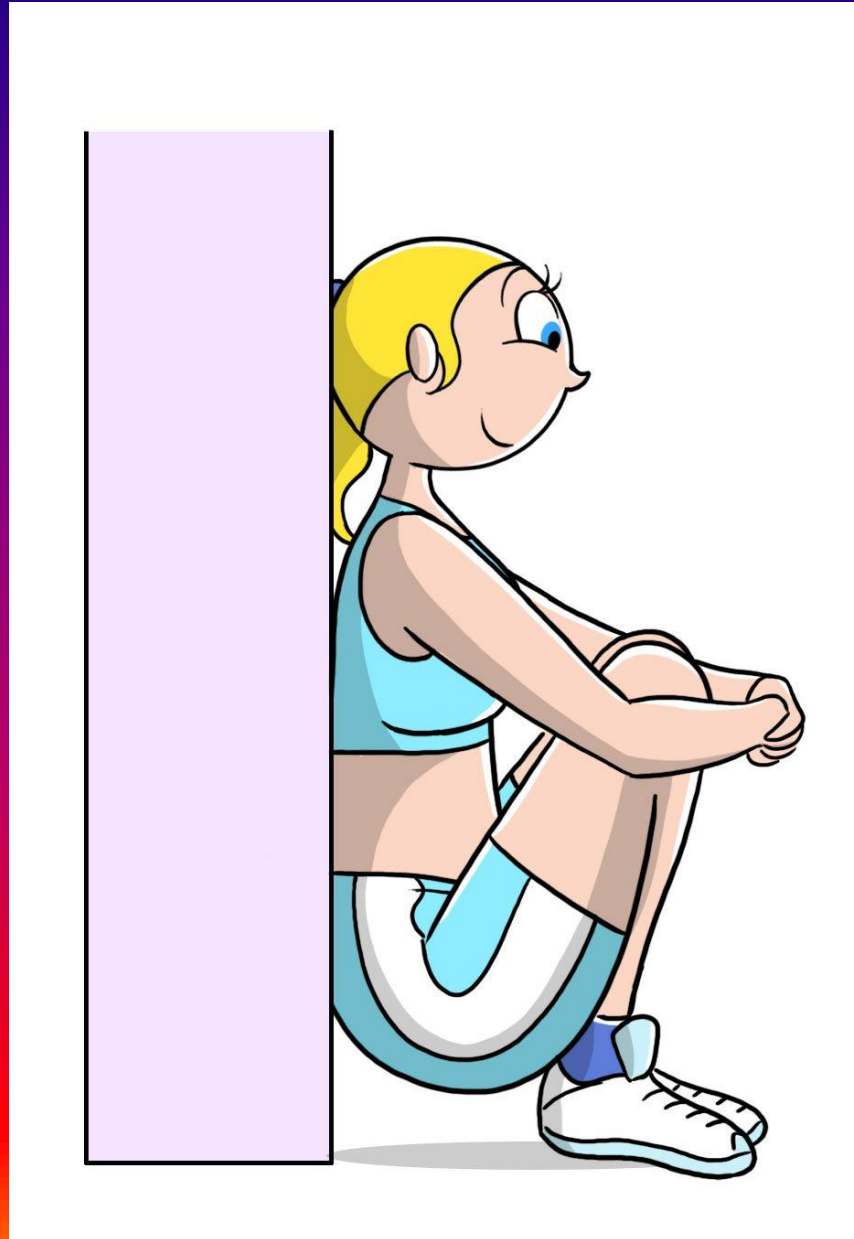
*Plunk: contrazione addominale da tenere per
almeno 10 secondi
A seguire 20 secondi di recupero*

ESERCIZI ADDOMINALI

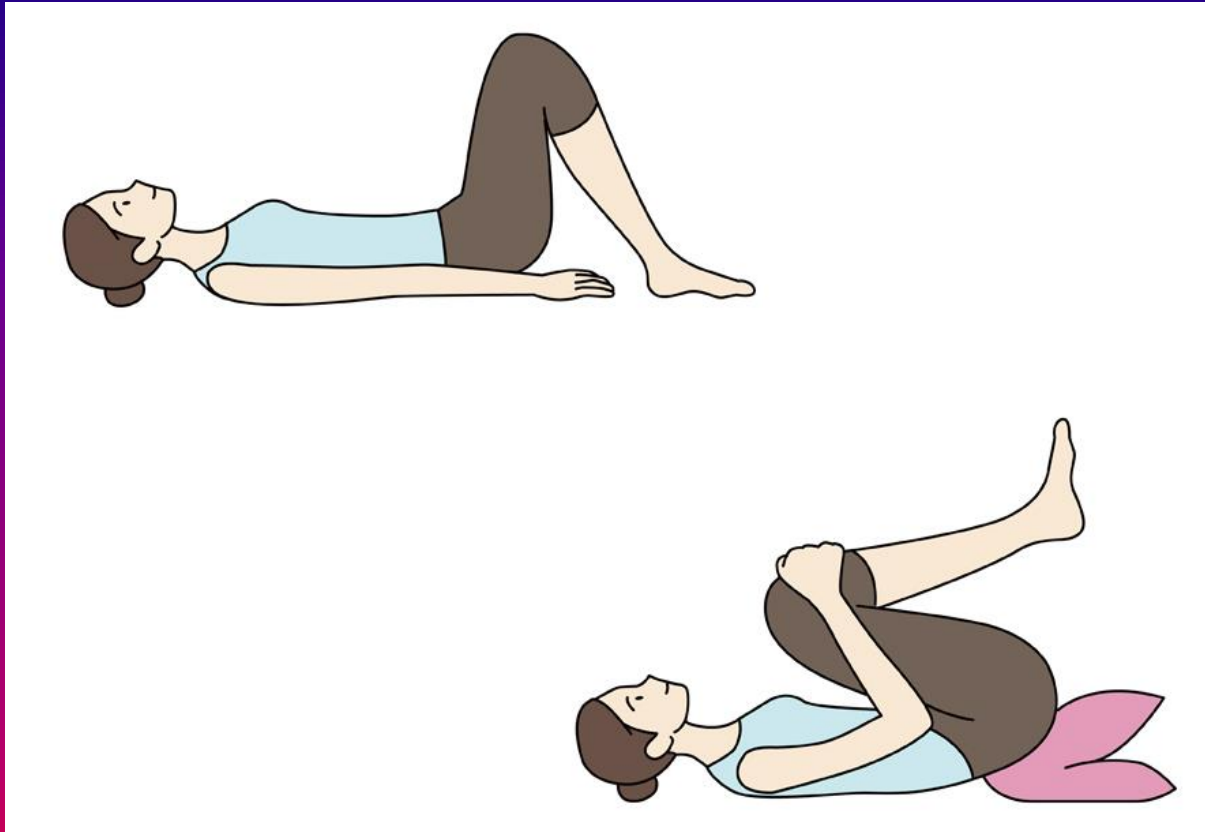


Coordinare esercizio ginnico e respirazione, abbinando all'espirazione la contrazione energica dell'addome. L'esercizio può essere svolto anche in posizione a carponi.

ESERCIZIO DI SCARICO DEL TRATTO LOMBARE



ESERCIZIO DI SCARICO DEL TRATTO LOMBARE



La posizione andrebbe tenuta per almeno 10 minuti per permettere lo scarico della tensione della schiena. Si può utilizzare una palla leggermente sgonfia da posizionare sotto il bacino

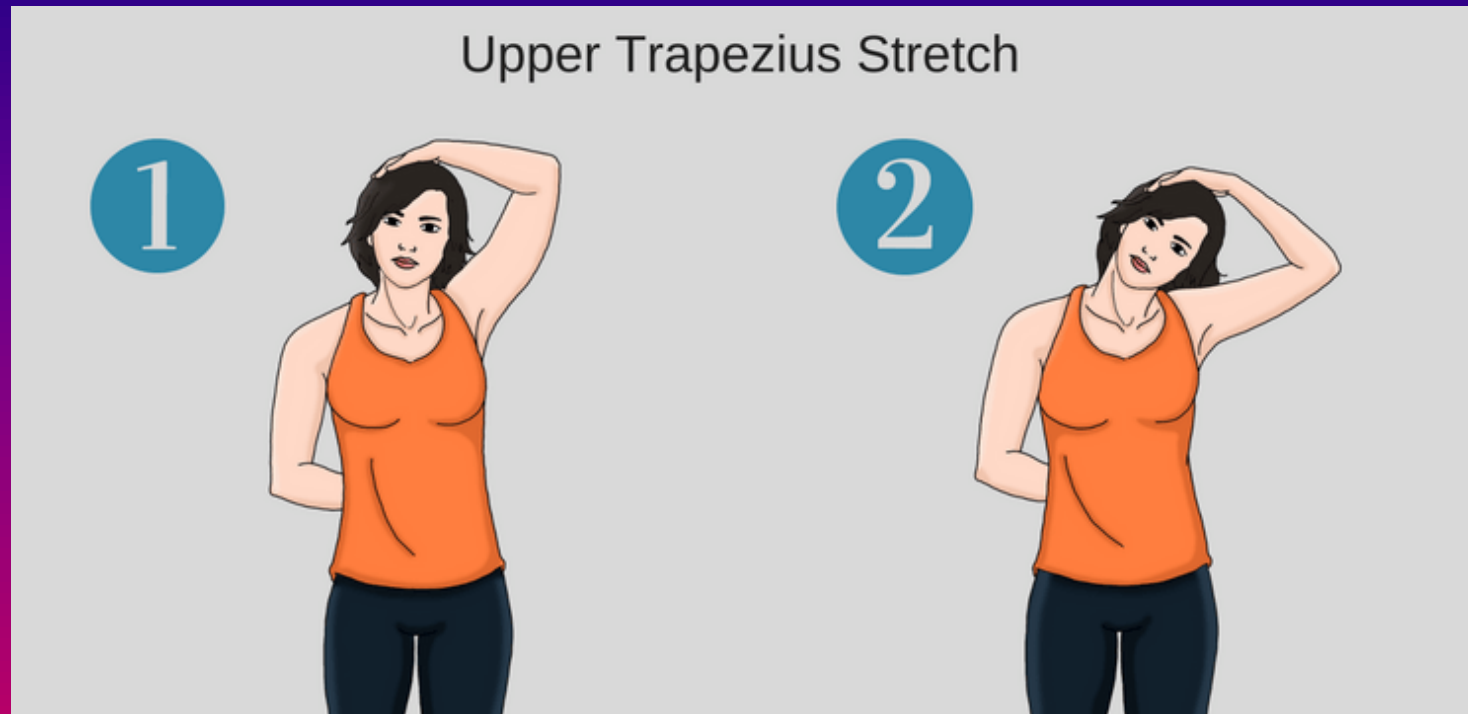
ESERCIZI PER MIGLIORARE LA POSTURA



Questi esercizi riguardano la parte superiore del nostro corpo e permettono di distendere il tratto cervicale.

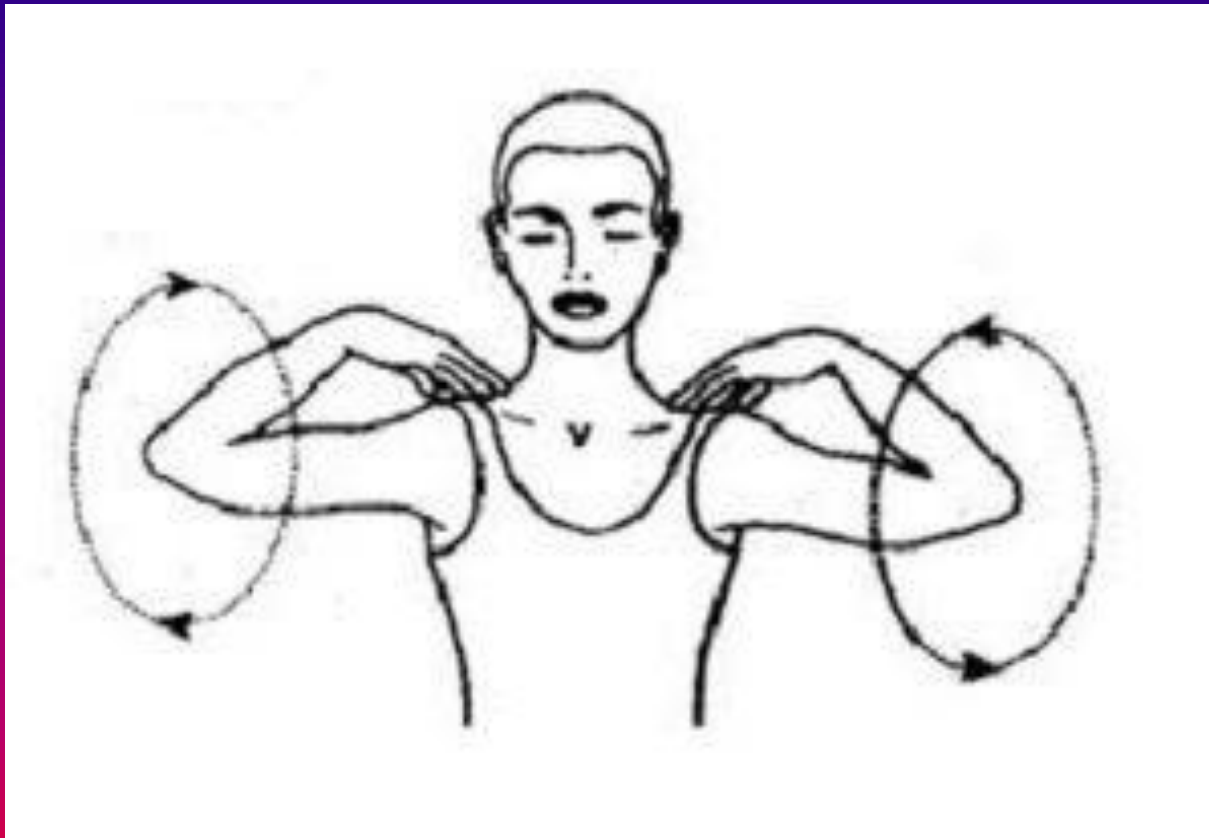
In questo caso si spinge il mento indietro per permettere un'estensione del tratto cervicale.

ESERCIZI PER MIGLIORARE LA POSTURA



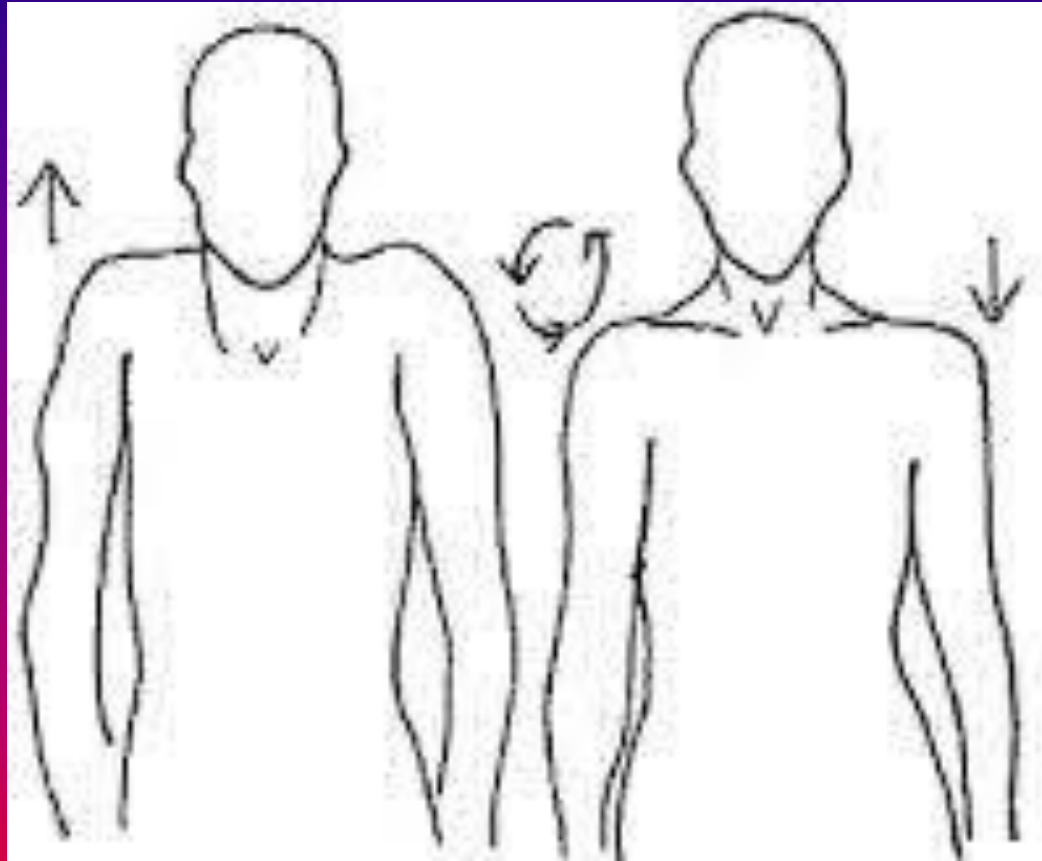
Questo esercizio di stretching agisce sul trapezio e permette di decontrarlo producendo un effetto distensivo e benefico soprattutto dopo molte ore passate davanti al PC.

ESERCIZI PER MIGLIORARE LA POSTURA



Posizionare le mani sulle spalle ed effettuare una circonduzione ampia delle braccia in entrambe le direzioni (sia in avanti che indietro)

ESERCIZI PER MIGLIORARE LA POSTURA



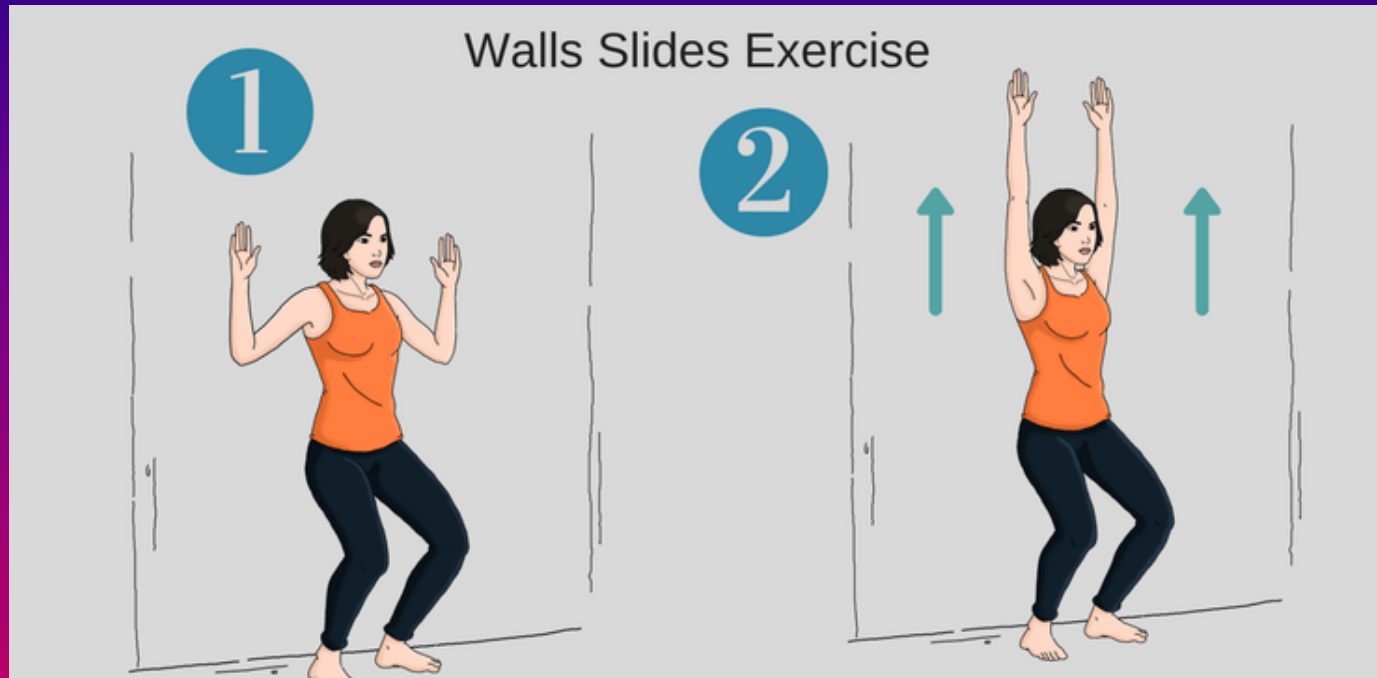
Con le braccia morbide, lasciate perpendicolari al busto, effettuare una circonduzione delle spalle all'indietro.

ESERCIZI PER MIGLIORARE LA POSTURA



*Spingere i gomiti indietro facendo attenzione con le mani a non esercitare pressione dietro al capo
10 sec. E poi riposo*

ESERCIZI PER MIGLIORARE LA POSTURA

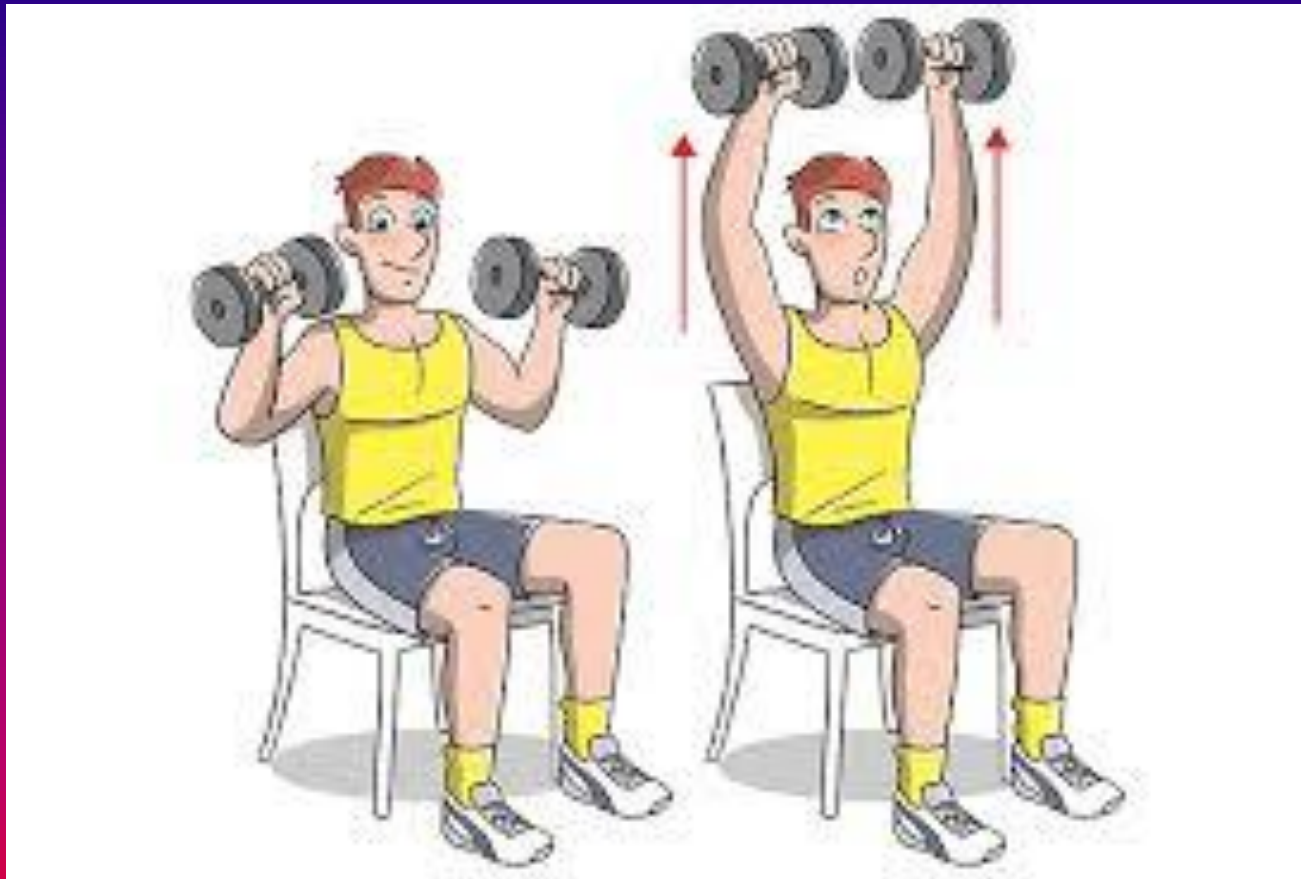


Posizionarsi con le spalle al muro.

Braccia in fuori a candeliere.

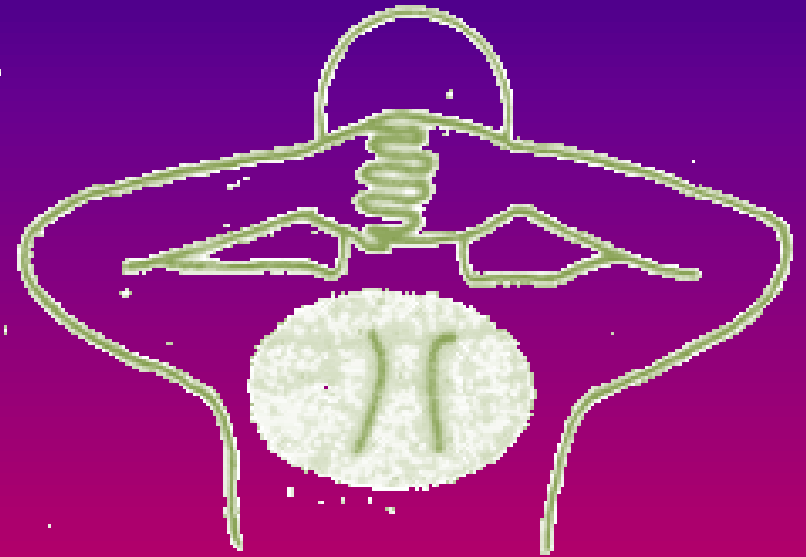
Effettuare una serie di spinte degli arti superiori verso l'alto. L'avambraccio e le mani sono in extrarotazione.

ESERCIZI PER MIGLIORARE LA POSTURA



Posizione seduta. Braccia in fuori a candeliere.
Effettuare una serie di spinte degli arti superiori verso
l'alto. L'avambraccio e le mani sono in extrarotazione.
Si possono utilizzare bottigliette d'acqua

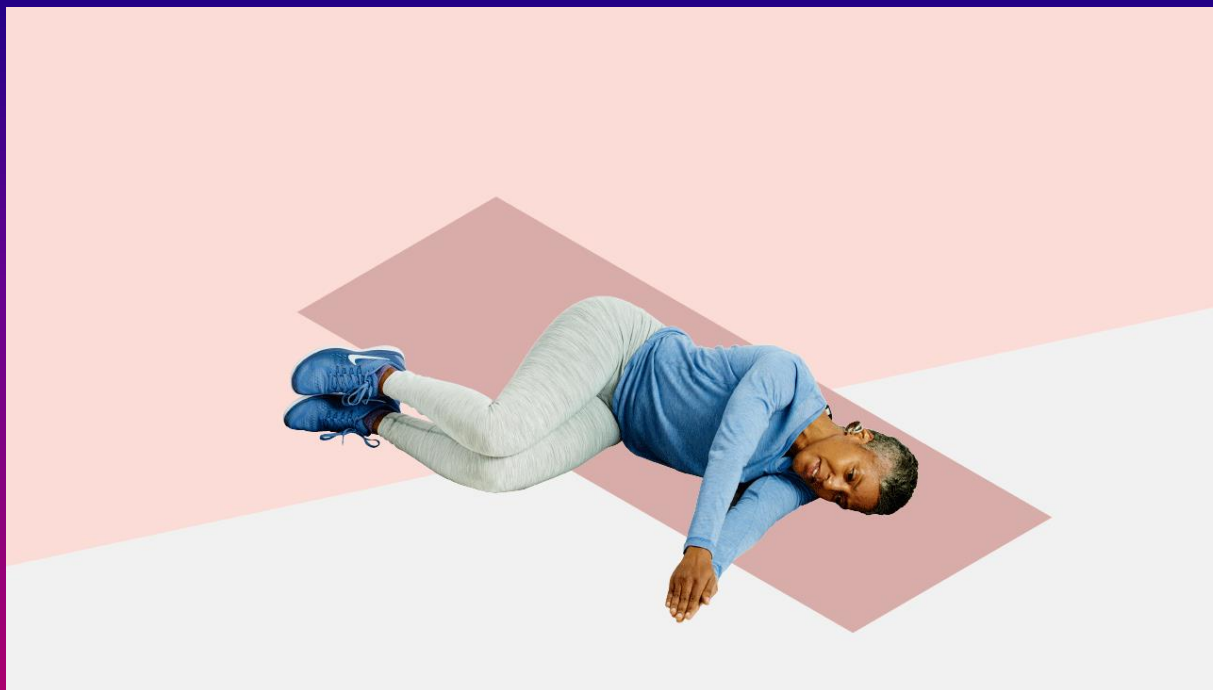
ESERCIZI PER MIGLIORARE LA POSTURA



Posizionarsi di spalle sul pavimento, mani dietro la nuca, con le gambe raccolte e cercare di portare i gomiti verso il pavimento.

Tale esercizio consente un'apertura delle scapole.

ESERCIZI PER MIGLIORARE LA POSTURA



Per la mobilizzazione della colonna vertebrale.

Posizione da terra. Mettersi su un lato portando le gambe in avanti con un'angolazione rispetto al busto e delle ginocchia di circa 90°.

Aprire le braccia portandole nel verso contrario a quello in cui si è protesi e richiudere.

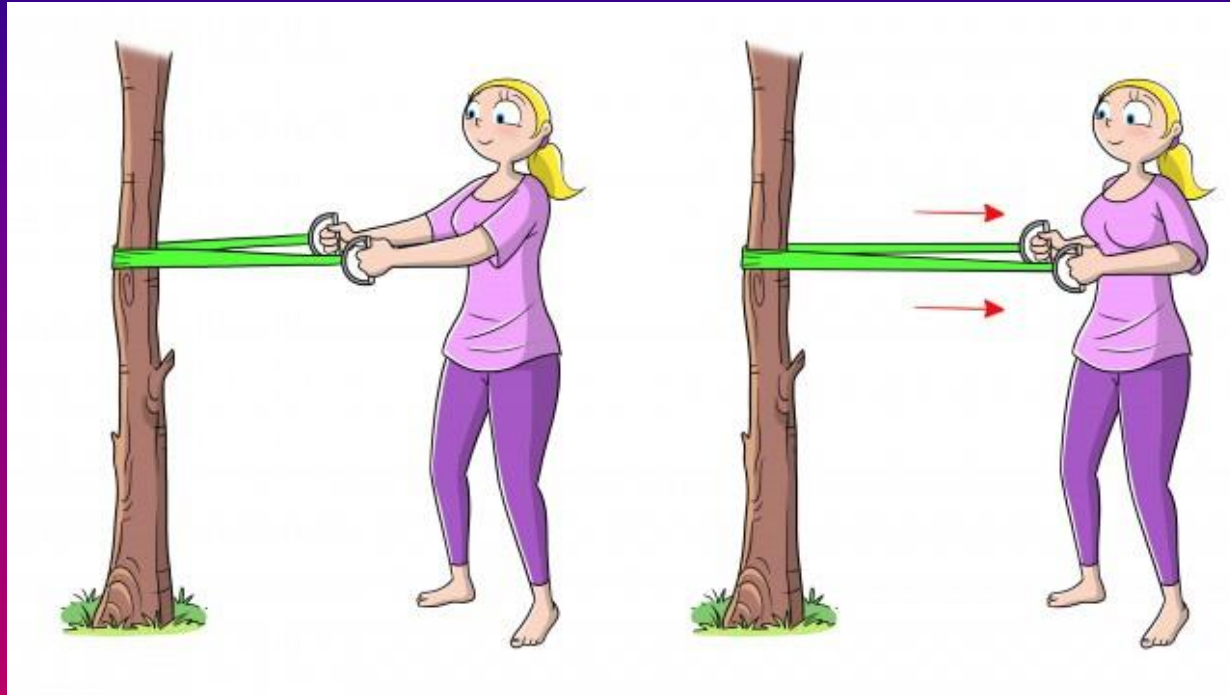
Effettuare diverse aperture. Ripetere dal lato opposto.

ESERCIZI PER MIGLIORARE LA POSTURA



Si può utilizzare un elastico o un telo da mare.
Portare le braccia in alto allargando le spalle
Allargare e ritornare in posizione iniziale stando
attenti a non contrarre il collo.

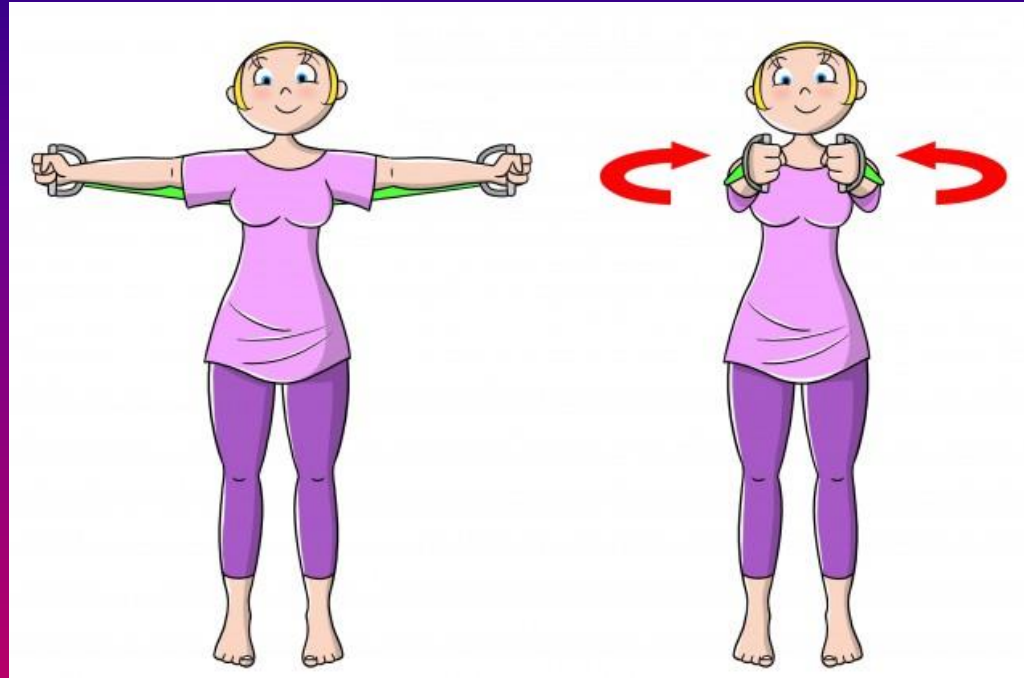
ESERCIZI PER MIGLIORARE LA POSTURA



Per i muscoli dorsali.

Sempre con l'uso di un elastico da posizionare attorno ad un punto fermo. Tirare verso il petto tenendo le braccia vicine alle spalle con un'angolatura di circa 90° del gomito.

ESERCIZI PER MIGLIORARE LA POSTURA

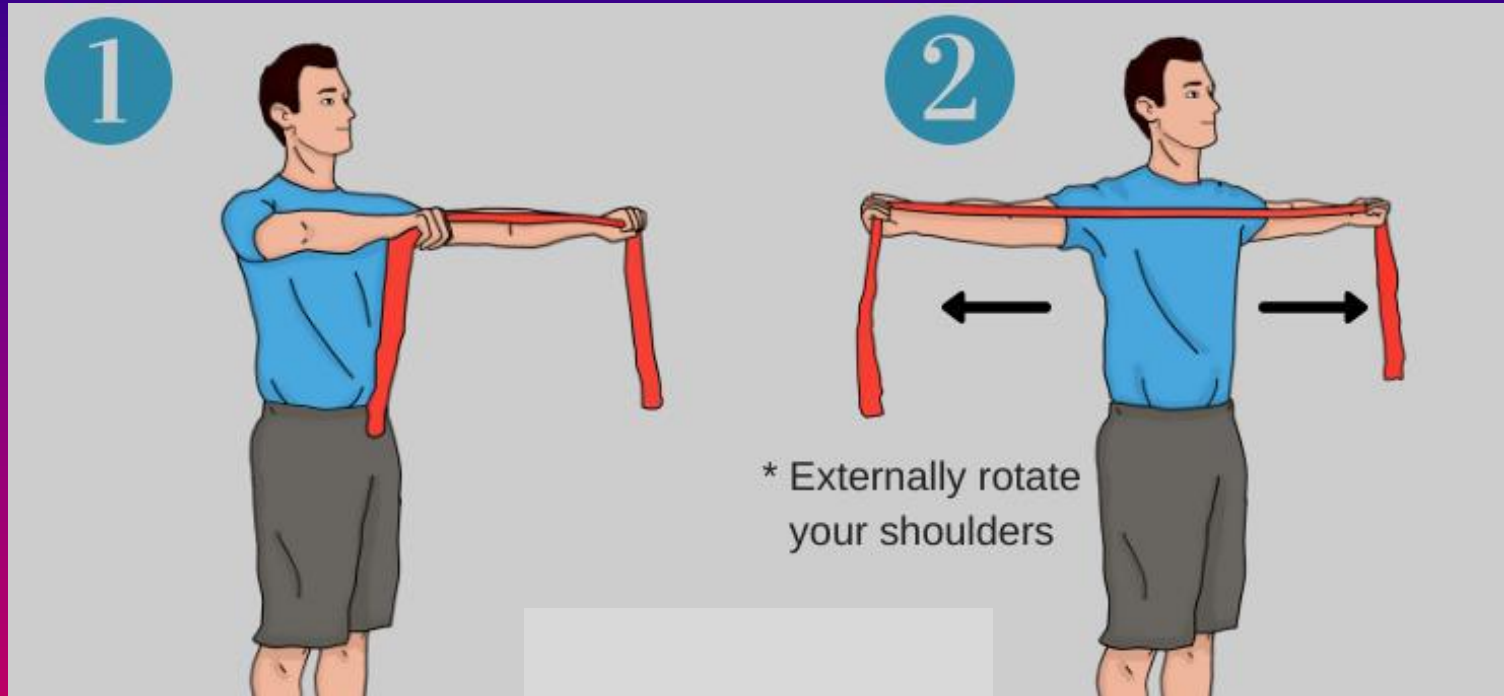


Per i muscoli pettorali.

Sempre con l'uso di un elastico da posizionare attorno alle spalle.

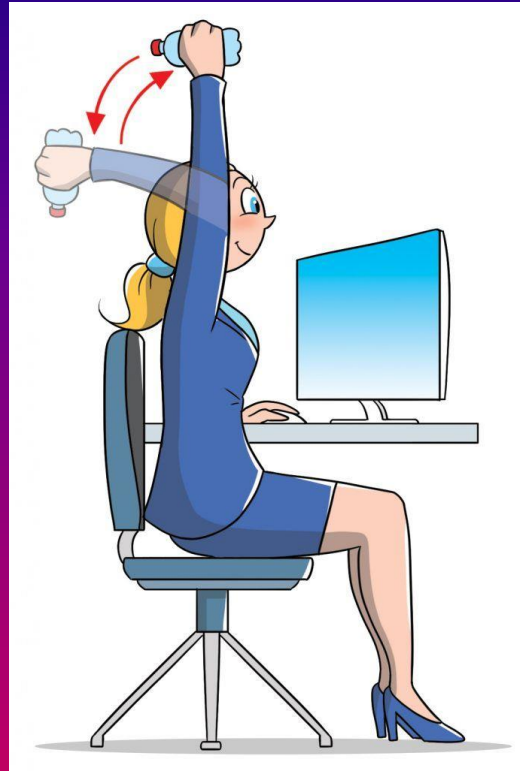
Tirare in avanti in maniera da protendere le braccia di fronte a sè.

ESERCIZI PER MIGLIORARE LA POSTURA



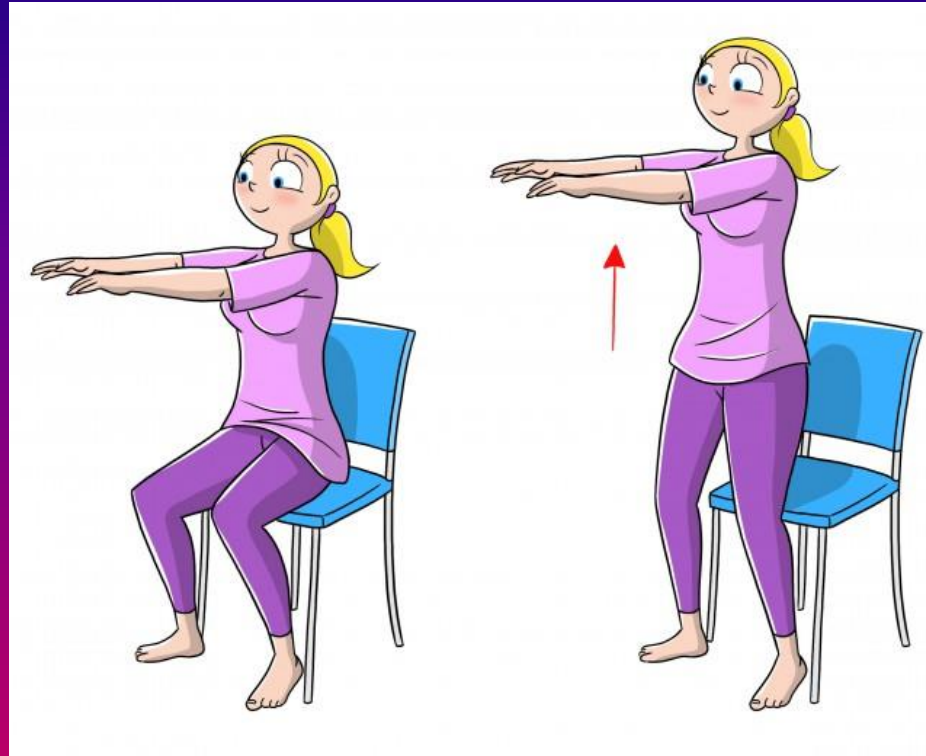
Per i muscoli trasversi del dorso.
Sempre con l'uso di un elastico.
Apertura laterale con extrarotazione degli arti
superiori

ESERCIZI PER MIGLIORARE LA POSTURA



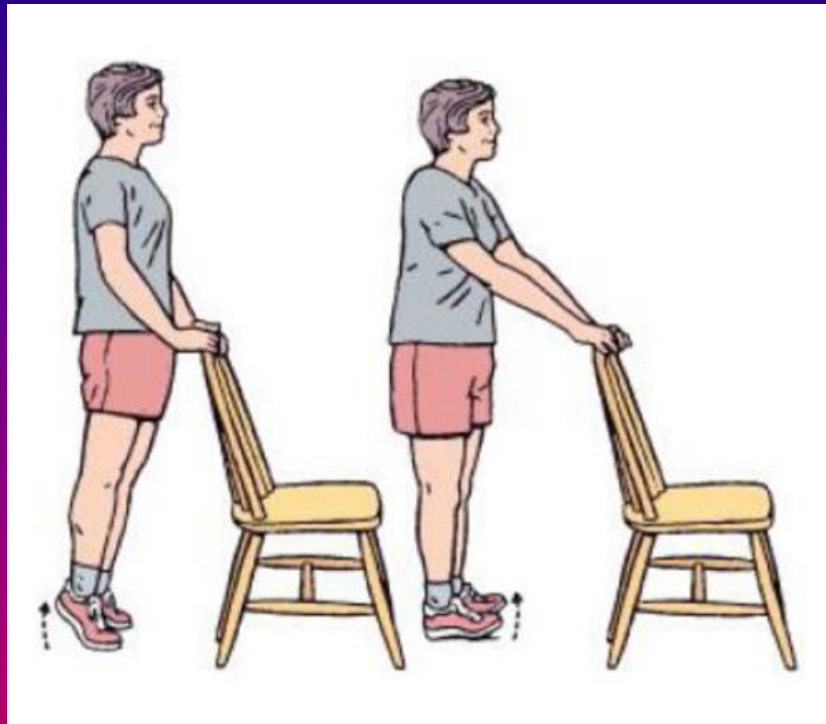
*Per il tricipite brachiale.
Con l'uso di pesetti o bottigliette d'acqua. Portare le
braccia in alto parallele alle spalle. Portare il peso indietro
e ritornare in posizione iniziale utilizzando solo
l'avambraccio.*

ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI



Posizione seduta. Sollevarsi e risedersi mantenendo la spalla dritta aiutandosi con le braccia posizionate dritte di fronte a sé perpendicolari al busto, gambe leggermente divaricate e piedi paralleli.

ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI



Posizionandosi vicino ad un punto d'appoggio, effettuare un esercizio di elevazione sulle punte per poi ritornare in rullata sui talloni. Tale esercizio aiuta a riattivare la circolazione. Particolarmente indicato per chi trascorre molto tempo in posizione seduta.

ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI



Posizione laterale. Usando un punto d'appoggio, effettuare una serie di aperture laterali con il piede extrarotato.

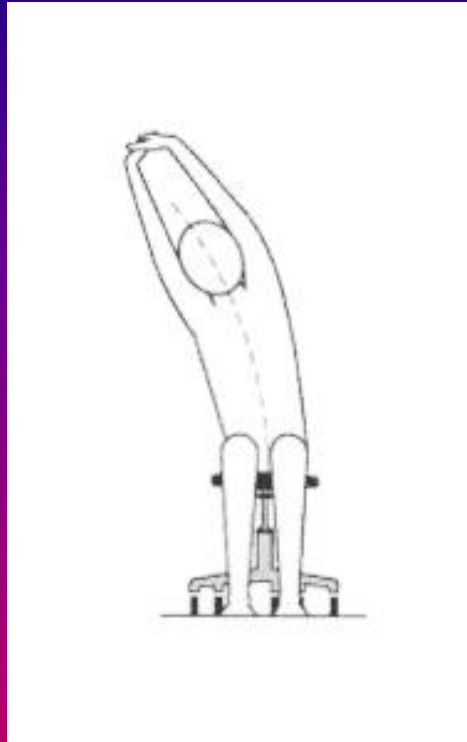
Ripetere per entrambi i lati.
Esercizio utile alla tonificazione dei glutei.

ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI



Posizione distesa laterale.
Portare la gamba d'appoggio in avanti con
un'angolazione di 90° rispetto al busto.
Effettuare un'abduzione dell'altra gamba,
ripetere da ambo i lati.

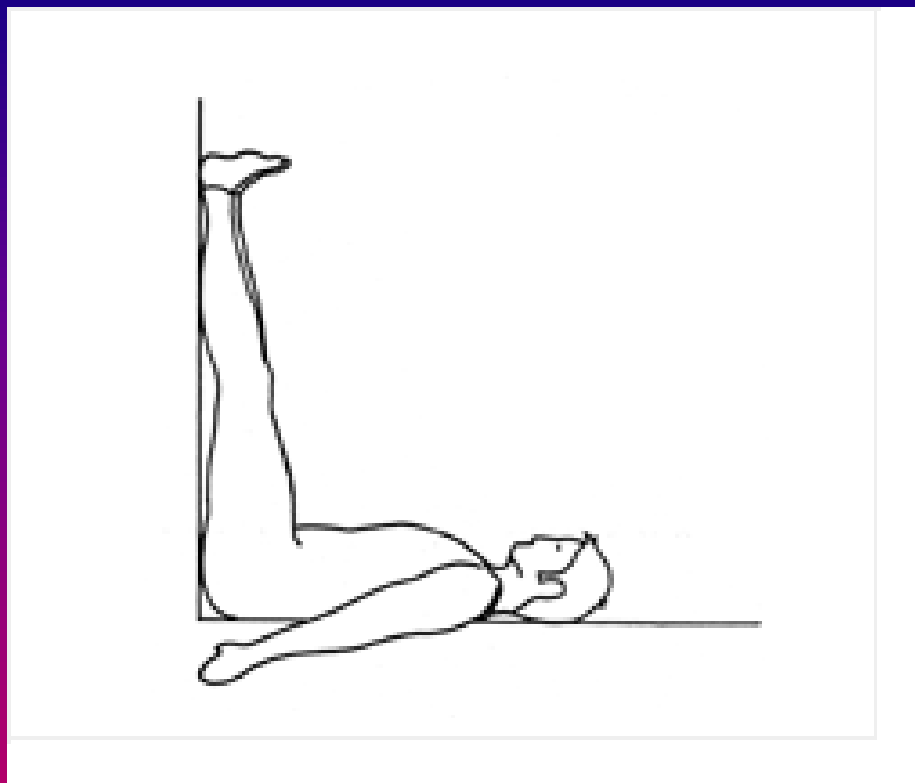
ESERCIZI PER MIGLIORARE LA POSTURA



*Con le mani intrecciate extraruotate e le braccia tese, effettuare una flessione laterale.
L'esercizio serve a distendere busto e braccia.*



*Posizionarsi nelle vicinanze di uno spigolo.
Posizionandosi in opposizione allo stesso con l'arto
superiore ad angolo retto, gomito leggermente più
alto rispetto alla spalla,
esercitare una pressione in avanti.
L'esercizio serve all'allungamento dei muscoli pettorali.
Ripetere anche con l'altro arto superiore.*



Posizionarsi distesi in prossimità di una parete con le gambe ad angolo retto rispetto al busto. Tale esercizio permette un allungamento dei muscoli ischio crurali e della colonna vertebrale.



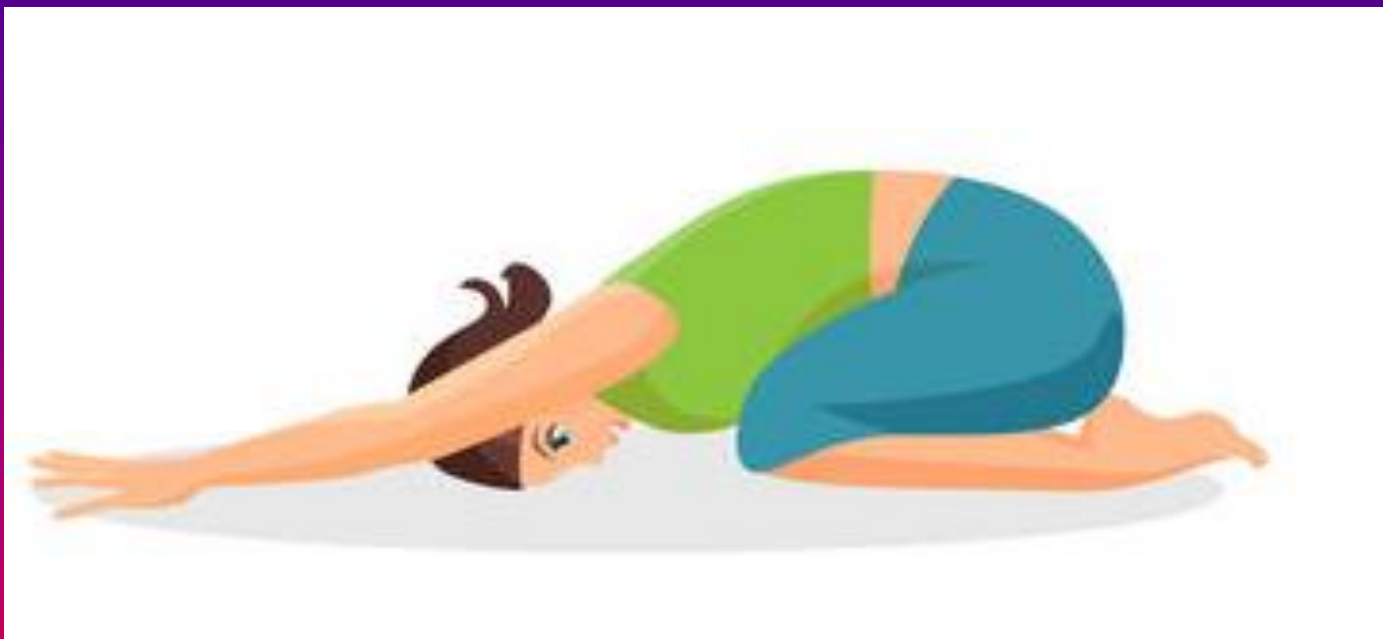
Posizione seduta. Piedi a martello e gambe tese e chiuse. Effettuare una flessione in avanti con le braccia tese tentando di raggiungere con la punta delle dita la punta del piede.



Posizione seduta. Tenere l'arto inferiore d'appoggio teso ed incrociare l'altro, poggiando il piede a terra. Allungare i muscoli laterali esercitando una pressione sul ginocchio dell'arto incrociato verso l'interno del corpo.



Posizione carponi
Allunghiamo i muscoli intrinseci della colonna vertebrale esagerando la cifosi dorsale.



Scaricare il tratto lombare

GRAZIE PER L'ATTENZIONE E.....



La vita è come andare in



se vuoi stare in equilibrio devi

MUOVERTI

... BUONA GINNASTICA POSTURALE A TUTTI!