



Rovereto, 17 gennaio 2018

Dott.ssa Fracca Ilenia

Colonna vertebrale, postura e invecchiamento

Fracca Ilenia^{1,2}

¹ Studio Prevenzione e Salute di Fracca Dott.ssa Ilenia – Arzignano (Vicenza)

² Esercitatrice presso Facoltà di Scienze Motorie - Department of Neurosciences, Biomedicine, Movement Science, University of Verona

POSTURA

Alcune definizioni

"La postura è rappresentata dall'insieme delle posizioni di tutte le articolazioni del corpo in un certo momento" (Kendall)

"Con postura s'intende qualsiasi atteggiamento, definito dai rapporti che si stabiliscono tra i vari segmenti corporei, che possiamo assumere nello spazio" (Boccardi)

"La postura è una risposta globale di accomodamento ad un certo ambiente, una correlazione tra gli aspetti corporali e mentali del comportamento" (Tribastone)

"La postura è, in larga misura, espressione somatica immediata di emozioni, impulsi, regressioni. Noi stiamo in piedi e ci muoviamo come ci sentiamo, riflettendo consciamente o inconsciamente nell'atteggiamento esteriore la nostra condizione interiore e la nostra personalità, l'ambiente stesso in cui viviamo. La postura è una vera e propria forma di linguaggio, una manifestazione autentica della natura umana, dell'io individuale" (Caillet)

La postura quindi è la risultante di tre aspetti fondamentali:

- 1. Anatomico-meccanico**
- 2. neuromuscolare-neurofisiologico**
- 3. psicomotorio.**

1. Anatomico – meccanico:

con il modello biomeccanico vengono analizzate le modalità con cui il sistema muscolo-scheletrico si organizza nella statica e nella dinamica.

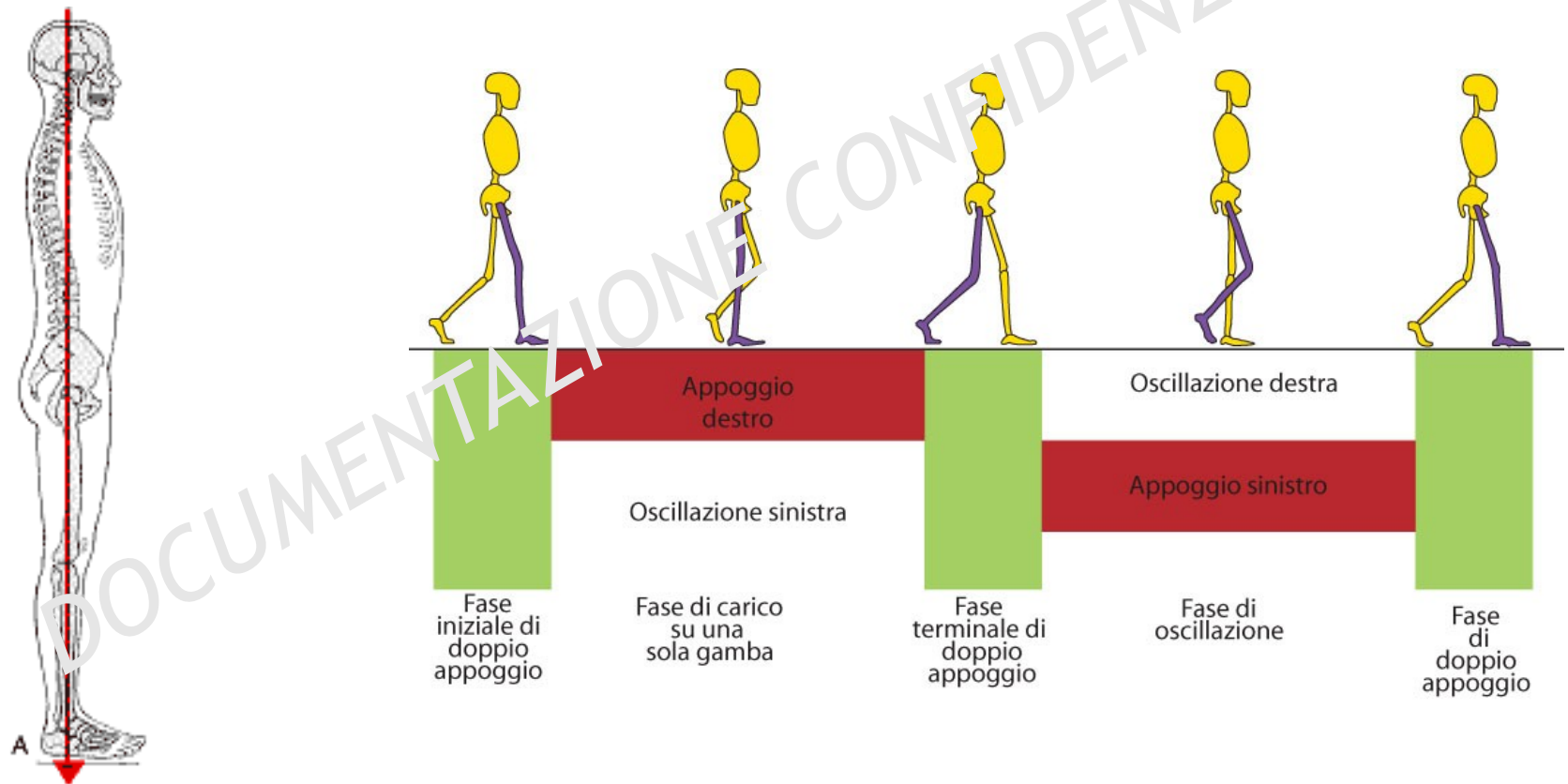
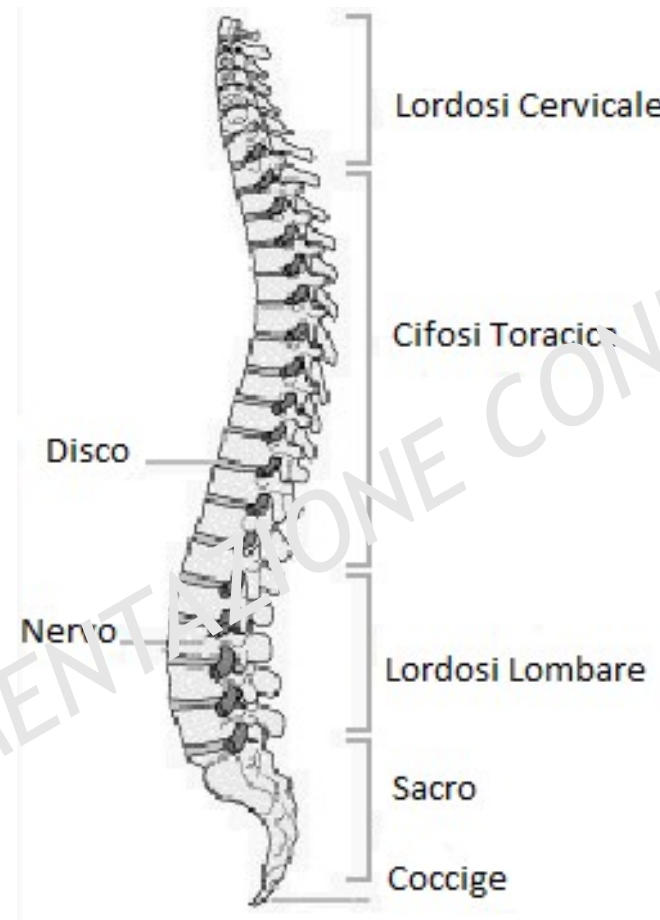


Fig. tratta da KENDALL FP, MCCREARY KENDALL E, PROVANCE PG et al. " *I muscoli. Funzioni e test con postura e dolore*" Verduci editore, 2006

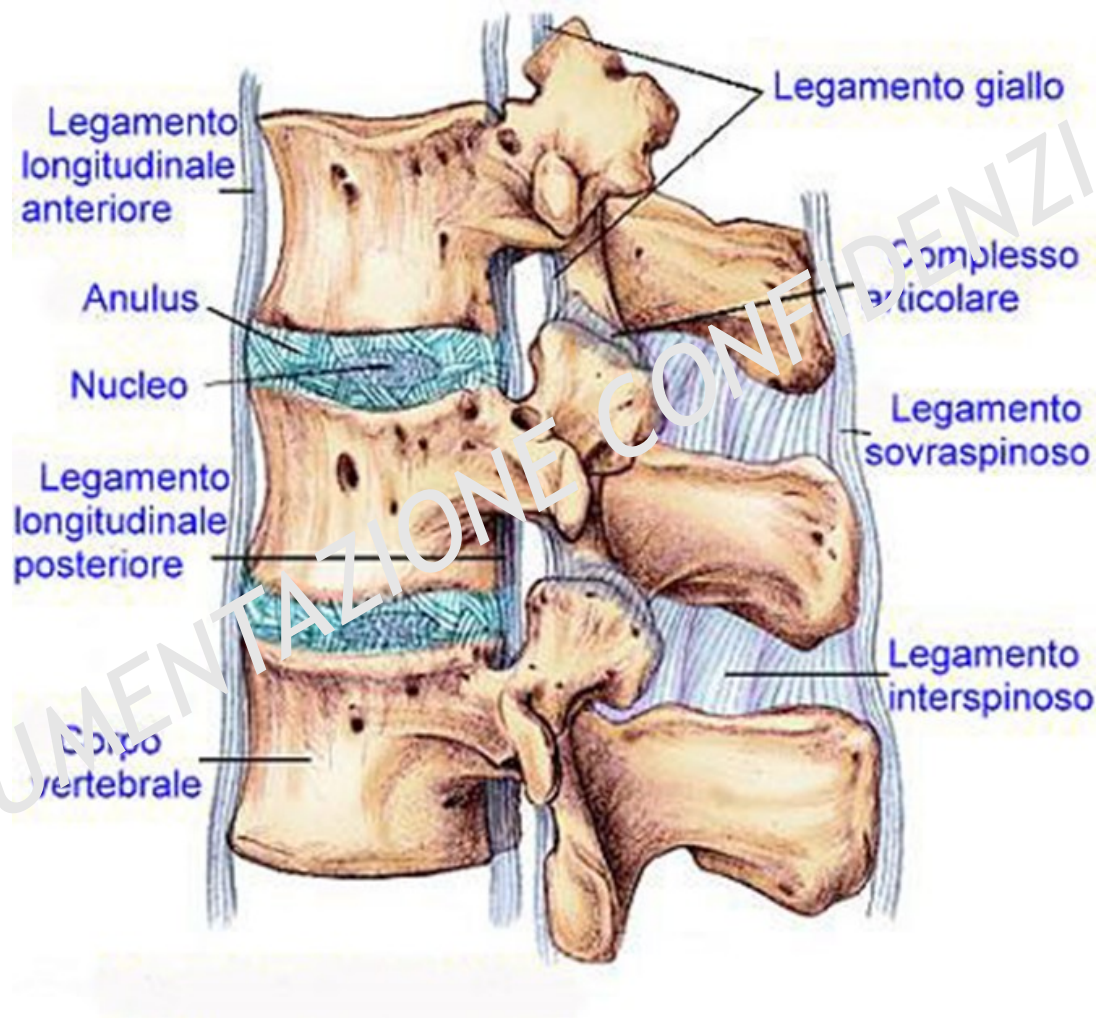
1. Anatomico – meccanico: la colonna vertebrale



img modificata – originale su www.eurospine.org

1. Anatomico – meccanico: la colonna vertebrale

Le Vertebre e i dischi intervertebrali

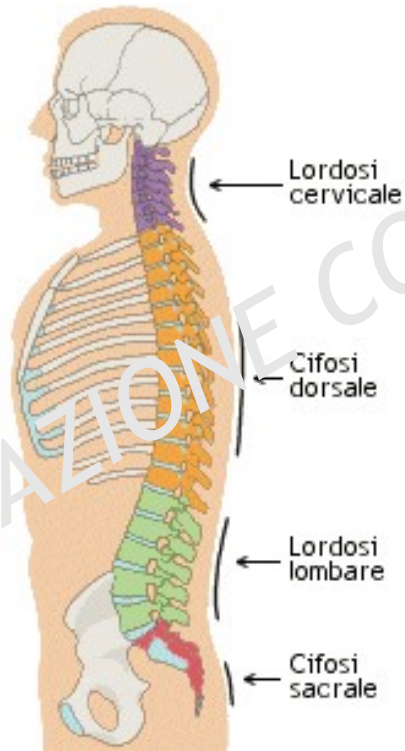


img modificata – originale su www.ilfisiatra.it

Dott.ssa Ilenia Fracca

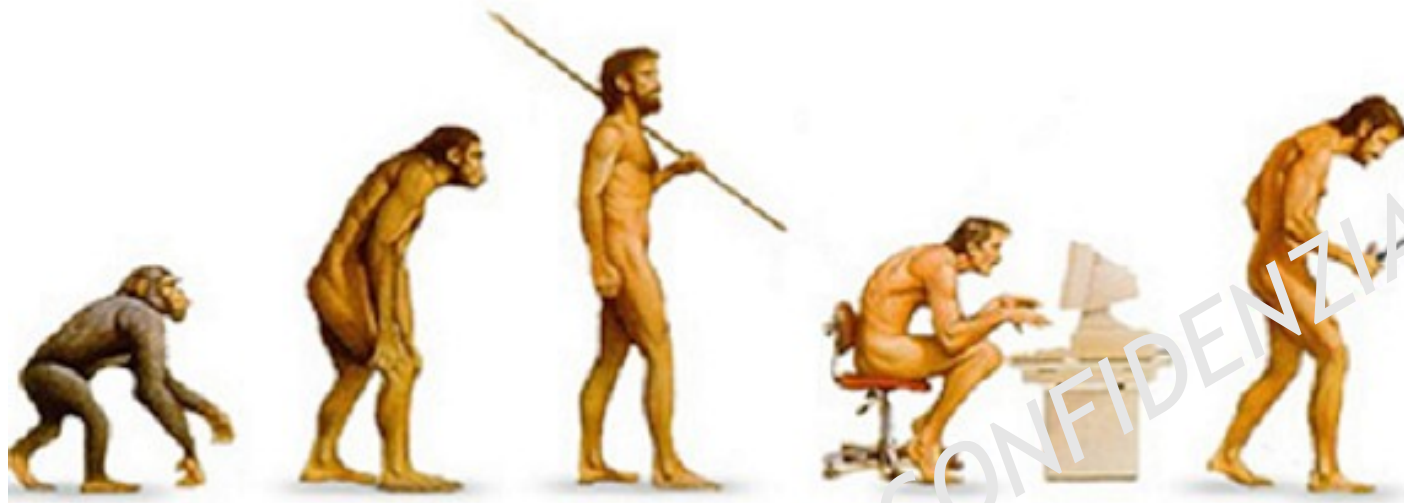
1. Anatomico – meccanico: la colonna vertebrale

Le curve sul piano sagittale



img modificata – originale su www.ilbenesere.it

Filogenesi ed ontogenesi



Ideale



Tratto da KAPANDJI I.A. "Fisiologia articolare",
volume 3, TRONCO E RACHIDE, Monduzzi Ed.,(pag 15 ed. 1996)

2. Neuromuscolare-neurofisiologico

Il modello neurofisiologico si basa sullo studio del **tono muscolare** e delle funzioni di **equilibrio** in quanto considera la postura come una modulazione del tono.

Il sistema neuromuscolare reagisce a stimolazioni ambientali, motivazioni ed emozioni interne attraverso una modulazione del tono muscolare che funziona, soprattutto, in modo riflesso (azioni riflesse) ed automatizzato (azioni volontarie).

3. Psicomotorio

Come affermato da Gagey la postura ortostatica è il risultato della filogenesi e dell'evoluzione della specie umana.

L'evoluzione delle posture prosegue non solo sul piano fisico, morfologico e fisiologico per consentirci un controllo degli equilibri sempre più raffinato, ma viene anche influenzata dai rapporti sociali e dalla necessità dell'uomo di comunicare.

Ogni postura è, dunque, la risultante di aggiustamenti personali intrisi, di corporeità ma anche di sentimenti, emozioni e vissuti relazionali.

Quindi le tre componenti strutturali della postura, generalmente integrate e sovrapponibili, sono:

la postura meccanica

la postura neurofisiologica

la postura psicomotoria

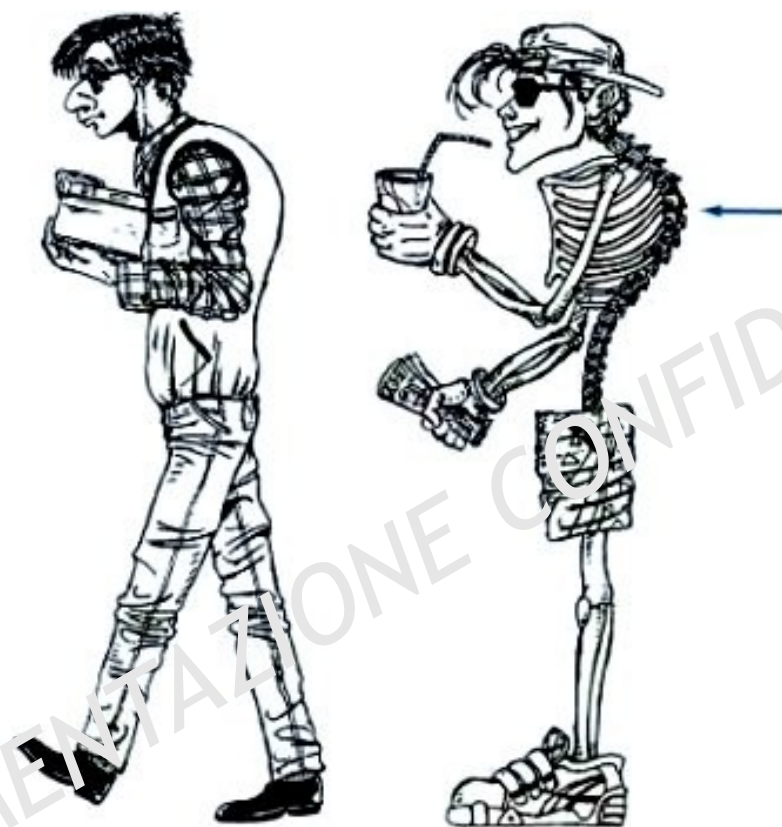
LA POSTURA varia nella crescita e CAMBIA NEL TEMPO

Le componenti appena viste possono cambiare nell'arco della crescita e dello sviluppo completo dell'individuo in base, allo stile di vita, al tipo di attività fisica (incluse le attività sportive, professionali, hobbistiche), alla storia clinica e a fattori sociali come l'autostima.

“Le questioni posturali ricoprono un'importanza che va ben oltre il lato estetico: da una corretta postura dipende il funzionamento appropriato delle articolazioni di tutto il corpo e perfino degli organi interni. Una maggior pressione sugli organi intra-toracici può anche alterare il flusso sanguigno e compromettere le funzioni dei primi”.

ARMIGER P. – M.A. MARTYN, “*Stretching per la flessibilità funzionale*”, Piccin, 2011, pag. 37.

Le deformità: l'ipercifosi



Tratto da gss.it

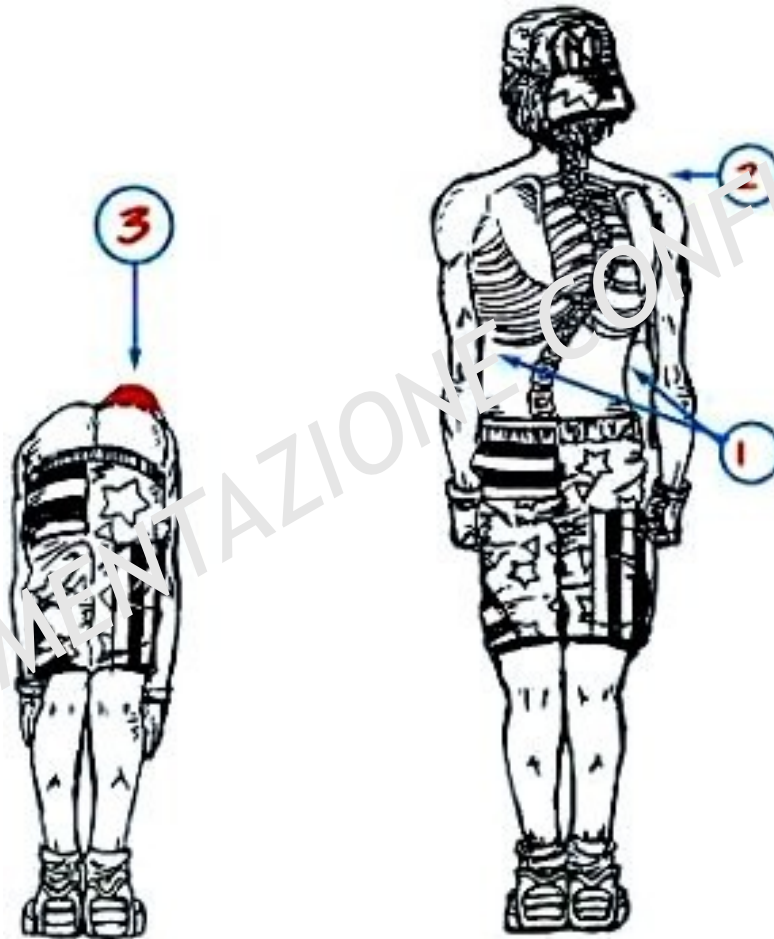
Le deformità: l'iperlordosi



Tratto da gss.it

Dott.ssa Ilenia Fracca

Le deformità: la scoliosi



Tratto da gss.it

Le deformità: sindrome TEXT NECK

Il termine si riferisce ad una sindrome causata dal guardare il display del tablet o telefonino continuamente e per un lungo periodo di tempo, in posizioni scorrette.



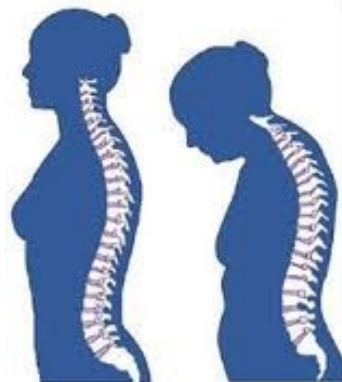
source: akuziropraktor notekid-nakke-syndrom

POSTURA ED INVECCHIAMENTO

Il processo di invecchiamento modifica il normale allineamento posturale, e la ipercifosi aumenta comunemente con l'età, specialmente nella popolazione over 60 con una stima che va dal 20% al 40%.

Molti studi hanno evidenziato come la postura in flessione si accompagni ad atteggiamenti compensatori della colonna evidenziati dalla iperlordosi del tratto cervicale e, in percentuale minore, anche lombare con conseguente dolore a livello articolare e muscolare.

La postura flessa è caratterizzata principalmente dalla cifosi toracica, dalla protrusione della testa ed in molti casi anche dalla flessione delle ginocchia.



I FATTORI DI RISCHIO DELLA POSTURA FLESSA

Fattori Modificabili: sono lo stile di vita, l'alimentazione, l'eccesso di peso, la debolezza muscolare, la scarsa attività fisica e l'inattività.

Fattori Potenzialmente modificabili: sono i traumi diretti o indiretti, disturbi propriocettivi (alterata percezione spaziotemporale; scarsa sensibilità ai cambiamenti posturali), alterata biomeccanica articolare (lassità o rigidità delle articolazioni).

Fattori Non modificabili: sono l'età e il sesso (si ritiene generalmente che l'ipercifosi è più comune nelle donne rispetto agli uomini).

COSA PASSIAMO FARE?

**Adottare uno stile di vita attivo,
con alimentazione sana ed equilibrata
e con particolare attenzione all'ergonomia.**

ESERCIZIO FISICO

Training del cammino

Nordic Walking

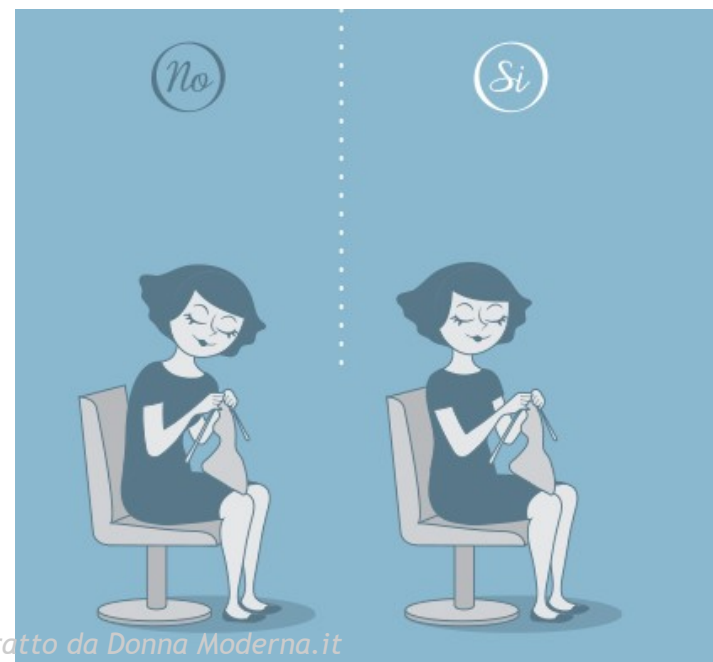
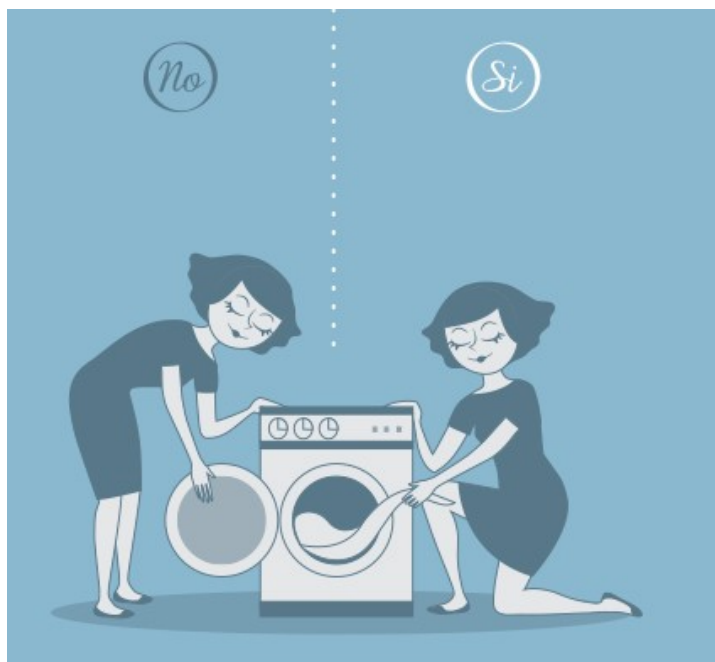
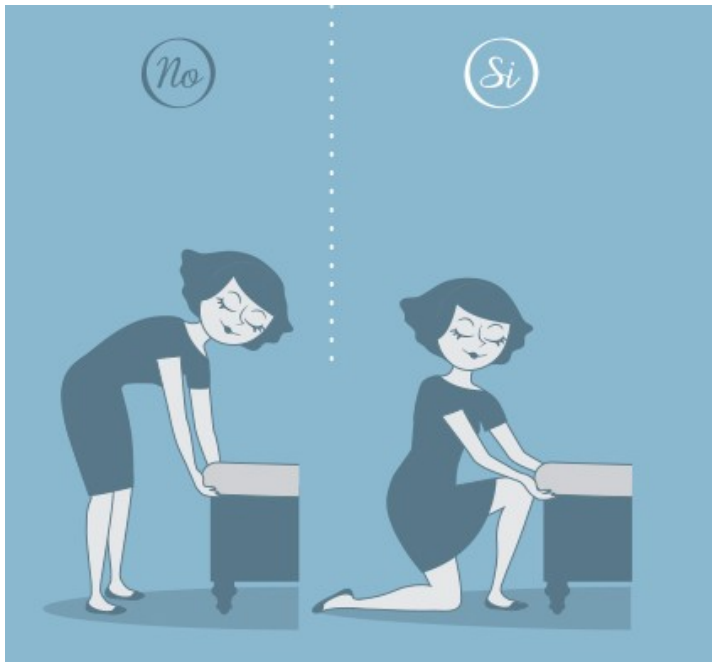
Esercizi di forza in generale e per migliorare il controllo del tronco

Esercizi di mobilizzazione in generale per tutte le articolazioni e stretching specifico

Esercizi per il miglioramento dell'equilibrio posturale

Esercizi per migliorare i passaggi posturali

ERGONOMIA



Tratto da Donna Moderna.it

Dott.ssa Ilenia Fracca

ERGONOMIA



Tratto da ilsole24ore.it

Dott.ssa Ilenia Fracca

Merci beaucoup
Thank You
お疲れ様
Gracias
Danke
Grazie
谢谢你
Thanks
Danke u
Obrigado

Dott.ssa Ilenia Fracca

www.studioprevenzioneesalute.it

ilenia@studioprevenzioneesalute.it