



POSTURALE INDIVIDUALE GINNASTICA CORRETTIVA

La postura, cose da sapere!

A volte un semplice vizio di portamento (**paramorfismo**) apparentemente insignificante durante il periodo della crescita può comportare in seguito gravi dimorfismi della colonna vertebrale. (**scoliosi, ipercifosi, iperlordosi e problematiche del piede**).



Questo accade perchè la struttura muscolare durante l'accrescimento non riesce a tenere il passo con la crescita della struttura ossea, è facile vedere ragazzi con **atteggiamenti rilassati, dorso curvo, scapole alate**. Ovviamente questo può sfociare sia in dimorfismi (non patologico) che in dimorfismi (patologico-scoliosi). chiaramente entrambe le condizioni sono condizioni che

possono colpire il giovane e l'adulto. L'adulto spesso ha problemi legati a microtraumatismi di frequente di natura lavorativa e molte altre volta con eziologica patologica e quindi causata da incidenti, malattie ecc...

Cosa fare? Ginnastica posturale individuale\correttiva

ovvero sottoporsi ad uno specifico programma di ginnastica posturale\correttiva, con esercitazioni appropriate e con il miglioramento del tono muscolare e della mobilità articolare, il miglioramento dello schema corporeo e il controllo volontario della posizione del corpo può ridurre o far scomparire questi atteggiamenti viziati o patologici (come le scoliosi) e risolvendo i dolori attuali e prevenendo problematiche (anche serie in alcuni casi) future



Come costruire il percorso di posturale individuale:

Siamo un'equipe di osteopata, fisioterapista, massofisioterapista e chinesiologo (più collaborazioni con ortopedici, neurochirurgo, dentisti ecc...) che si avvale di una valutazione posturale profondo:

- 1° valutazione posturale Spinometrica della colonna vertebrale
- 2° valutazione funzionale della postura con protocollo A.I.R.O.P.
- 3° valutazione posturale secondo il metodo Souschard
- 4° misurazione con pedana stabilometrica Pro-kin
- 5° misurazione pressioni corporee con T-Bed
- 6° anamnesi

Tutto questo verrà integrato in un programma di lavoro e tradotto in esercizi individuali per la correzione mirata dei disordini della postura e la correzione dei recettori corporei disfunzionali

collaborazione tra le
discipline e gli
specialisti.

visione olistica

integrazione
multidisciplinare