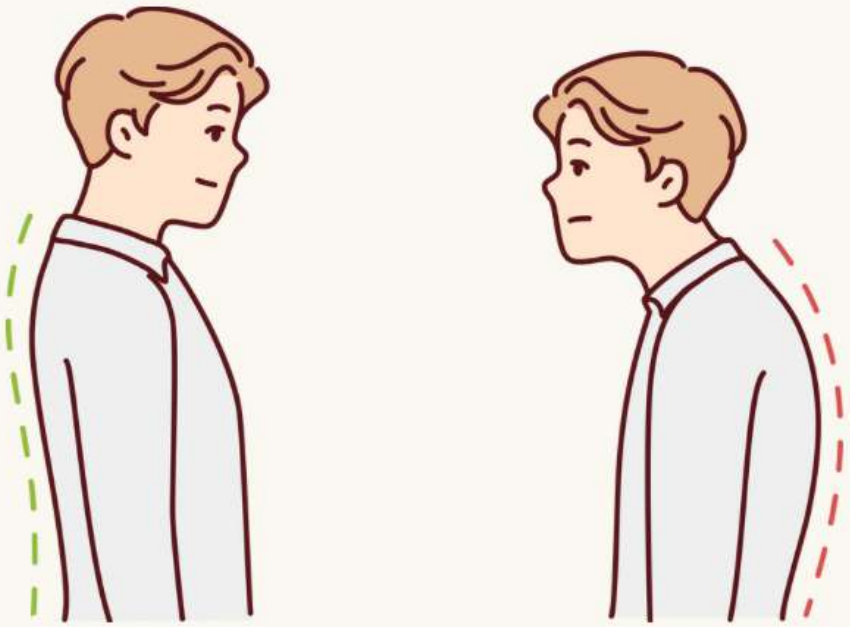
LA POSTURA "CORRETTA" ESISTE ?



Dott. Andruccioli
Fisioterapista

“La **postura** è la posizione che le varie parti del corpo assumono nello spazio in relazione tra loro, all’ambiente (lavoro, emozioni, ecc..) e alla forza di gravità, con il fine di mantenere un adeguato equilibrio antigravitario.”

Dott. Andruccioli
Fisioterapista

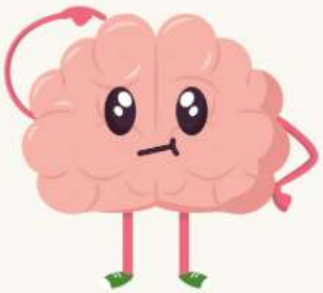
- Molto più complesso del semplice modo di stare in piedi o seduti!

- Non è statica ma dinamica! **Si adatta continuamente ad ogni attività** per la continua interazione tra il sistema muscolo-scheletrico ed il sistema nervoso

Dott. Andruccioli
Fisioterapista

STARE DRITTI, SPALLE INDIETRO E PETTO IN FUORI... È CORRETTO?

- Diversi studi hanno messo in discussione il concetto di postura corretta come unica ed universale



- e hanno palesato **l'assenza di correlazione tra postura "scorretta" e dolore** alla schiena

Dott. Andruccioli
Fisioterapista

- Mantenere a lungo una postura teoricamente “corretta”, ma forzata ed innaturale può affaticare il sistema muscolare

- **La postura a “soldatino”** con busto dritto e petto infuori **non è più un modello sostenibile**

- La **postura ideale** è diversa per ciascuno di noi. Si parla di **postura funzionale** non “corretta”!

- Una postura **efficiente**, che permetta di muoversi o restare seduti comodi e **senza dolore** è la scelta migliore!

Dott. Andruccioli
Fisioterapista

POSIZIONE?... NO, TEMPO!

- **Le posizioni scorrette possono essere adottate** se comode, ma **non troppo a lungo** o con frequenti cambi di posizione

- Fare del **movimento** o le classiche “sgranchite” ogni 30 min. sarebbe perfetto!

Dott. Andruccioli
Fisioterapista

- **Muoversi spesso** consente di ossigenare i tessuti compressi e ridurre sovraccarichi

- Correggere **l'ergonomia** (altezza della sedia, monitor centrato, ecc...) aiuta a migliorare il confort con la propria postura!

Dott. Andruccioli
Fisioterapista

DA NON DIMENTICARE L'ATTIVITÀ FISICA !

- È la **principale medicina preventiva** per i problemi muscoloscheletrici e posturali

- Se fatta in maniera adeguata **non ha controindicazioni!**

Dott. Andruccioli
Fisioterapista

IN CASO DI DOLORE O FASTIDIO PERSISTENTE ?

- È consigliato recarsi dal **fisioterapista** di fiducia, per **individuare la fonte del sintomo**

- e procedere al ripristino della **corretta funzionalità** del sistema muscolo-scheletrico e posturale

Dott. Andruccioli
Fisioterapista