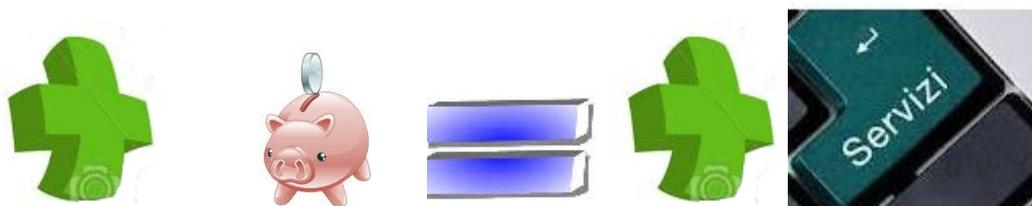
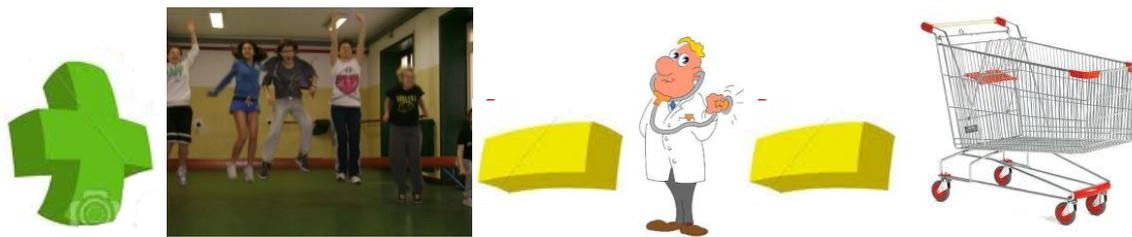


Nella nostra città, più i cittadini stanno bene fisicamente, meno si va dal dottore, meno lo stato spende per la salute quindi più si risparmia e più i soldi possono essere investiti verso altri servizi.



1) Analizziamo quindi le principali posture corrette ed errate.

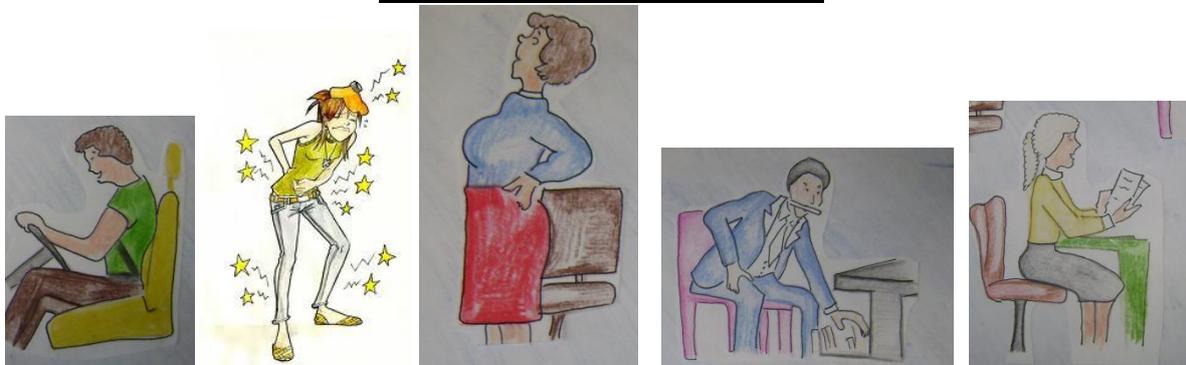
Notiamo come durante semplici movimenti si possono produrre pressioni notevoli sull'apparato scheletrico in generale e su quello vertebrale in particolare. Poniamo attenzione all'entità del carico che possiamo sopportare e al rispetto delle curve fisiologiche della colonna.

2) Proponiamo una serie di esercizi che ci aiutano a stare meglio.

3) Dedichiamo una parte del nostro tempo, alla cura del corpo.

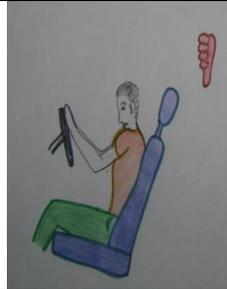
PARTE N° 1

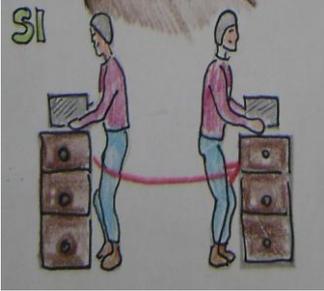
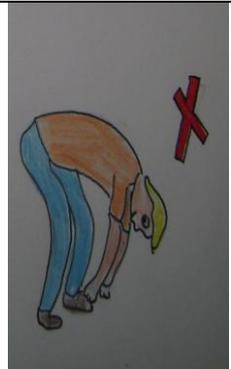
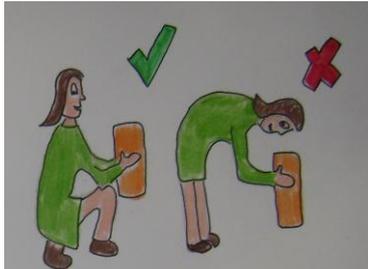
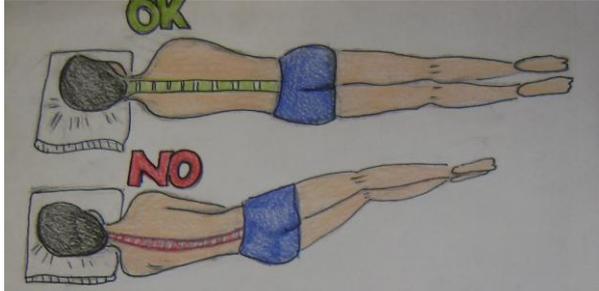
ANALISI DELLE POSIZIONI CORRETTE E DELLE POSIZIONI ERRATE



Dai un'occhiata a queste immagini e guarda come è facile sbagliare posizione o eseguire dei movimenti errati durante le nostre azioni quotidiane!!!! Dei semplici movimenti possono produrre pressioni notevoli sull'apparato scheletrico e in particolare su quello vertebrale. E' importante quindi il rispetto delle normali curve fisiologiche della colonna. Le posizioni e i movimenti eseguiti mantenendo le ampiezze fisiologiche delle curve rachidee permettono una equilibrata distribuzione delle pressioni sulle strutture vertebrali. La colonna porta in se la maggiore contraddizione funzionale del corpo umano, del quale è il pilastro centrale di sostegno ma anche lo strumento dotato della massima mobilità.

<u>STAZIONE ERETTA</u>		<u>PORTARE LO ZAINO</u>	
CORRETTA	ERRATA	CORRETTA	ERRATA
<u>SEDUTI SUL DIVANO</u>		<u>STUDIARE</u>	
CORRETTA	ERRATA	CORRETTA	ERRATA

<u>LAVORARE AL COMPUTER</u>		<u>GUIDARE LA MACCHINA</u>	
CORRETTA	ERRATA	CORRETTA	ERRATA
			
<u>GUIDARE LA MOTO</u>		<u>PORTARE LA VALIGIA</u>	
CORRETTA	ERRATA	CORRETTA	ERRATA
			
<u>ALZARE UN PESO</u>		<u>SOLLEVARE UN NEONATO</u>	
CORRETTA	ERRATA	CORRETTA	ERRATA
			
<u>PORTARE DEI LIBRI</u>		<u>APRIRE UN CASSETTO</u>	
CORRETTA	ERRATA	CORRETTA	ERRATA
			

<u>SPOSTARE UN PESO</u>		<u>STIRARE</u>	
CORRETTA	ERRATA	CORRETTA	ERRATA
			
<u>RISPONDERE AL TELEFONO</u>		<u>PRENDERE UN PESO DA SOPRA L'ARMADIO</u>	
CORRETTA	ERRATA	CORRETTA	ERRATA
			
<u>LAVARSI I DENTI</u>		<u>CALZARE LE SCARPE</u>	
CORRETTA	ERRATA	CORRETTA	ERRATA
			
<u>SOLLEVARE O SPOSTARE PESI</u>		<u>DORMIRE</u>	
CORRETTA	ERRATA	CORRETTA	ERRATA
			

La disposizione segmentaria dello scheletro è la premessa della sua mobilità; la robustezza dei legami e la distribuzione dei muscoli sono la garanzia della sua forza e della selettività di movimento.

Si deve quindi educare il nostro corpo ad assumere posture corrette e orientarlo verso sane abitudini, perché prevenire è sempre meglio che curare. Bisogna conoscere il nostro corpo ed essere in grado di capire le informazioni che ci invia. Spesso non lo ascoltiamo, ma lo usiamo senza renderci conto dei limiti o delle potenzialità che abbiamo. Dobbiamo quindi imparare sin da piccoli, quanto sia importante prendere coscienza di questa meravigliosa macchina che ognuno di noi ha a disposizione ed usarla correttamente, per raggiungere quel benessere psicofisico che ci fa stare bene con noi stessi, accettandoci per quello che siamo e che ci permette di stare bene con gli altri.

Proponiamo una serie di esercizi, che riguardano diverse parti del corpo quali: mani, collo, spalle, braccia, schiena; se eseguiti correttamente e costantemente nel tempo ci aiutano ad evitare dolori e a limitare i rischi posturali.



