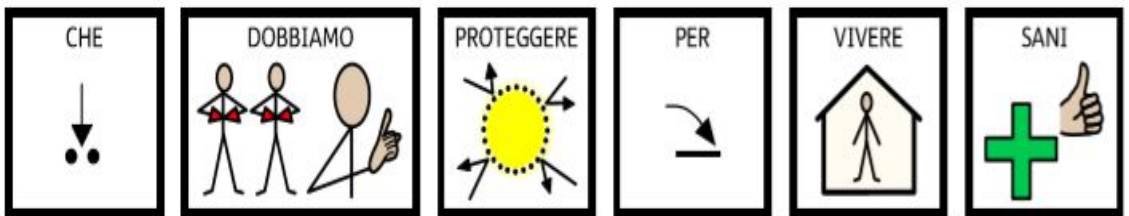
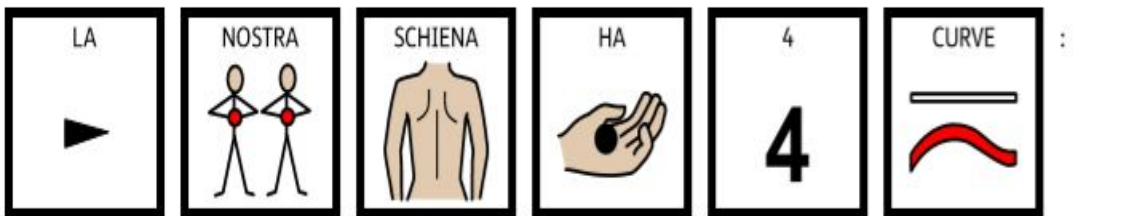
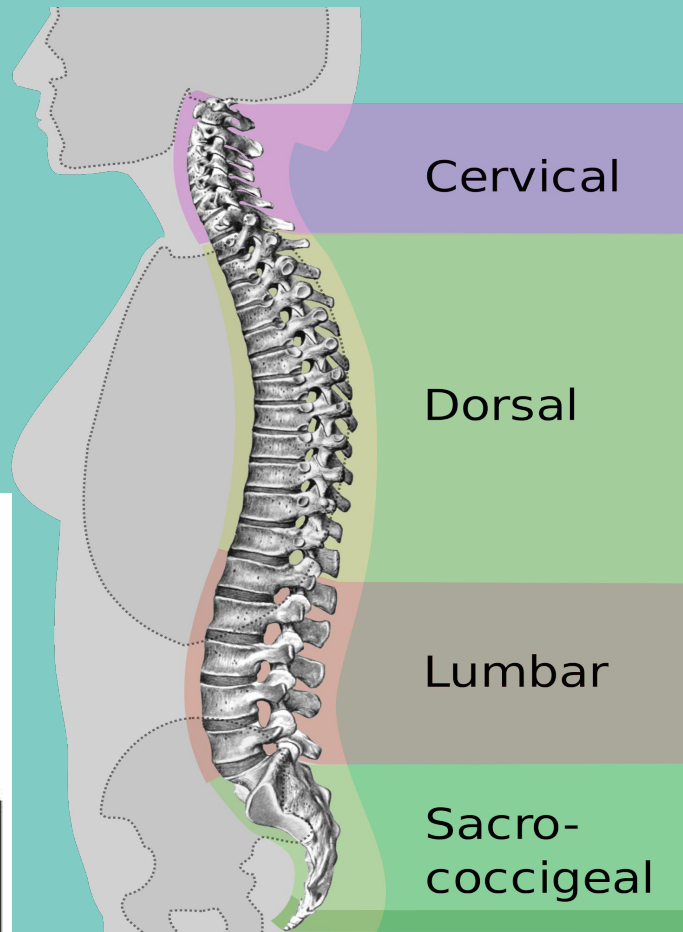


SU CON LA SCHIENA!!

SU
brochure 2°B

INTRODUZIONE

Questa brochure parla delle curve “fisiologiche” che possiamo avere alla schiena, vi illustreremo vari tipi di malattie



CIFOSI



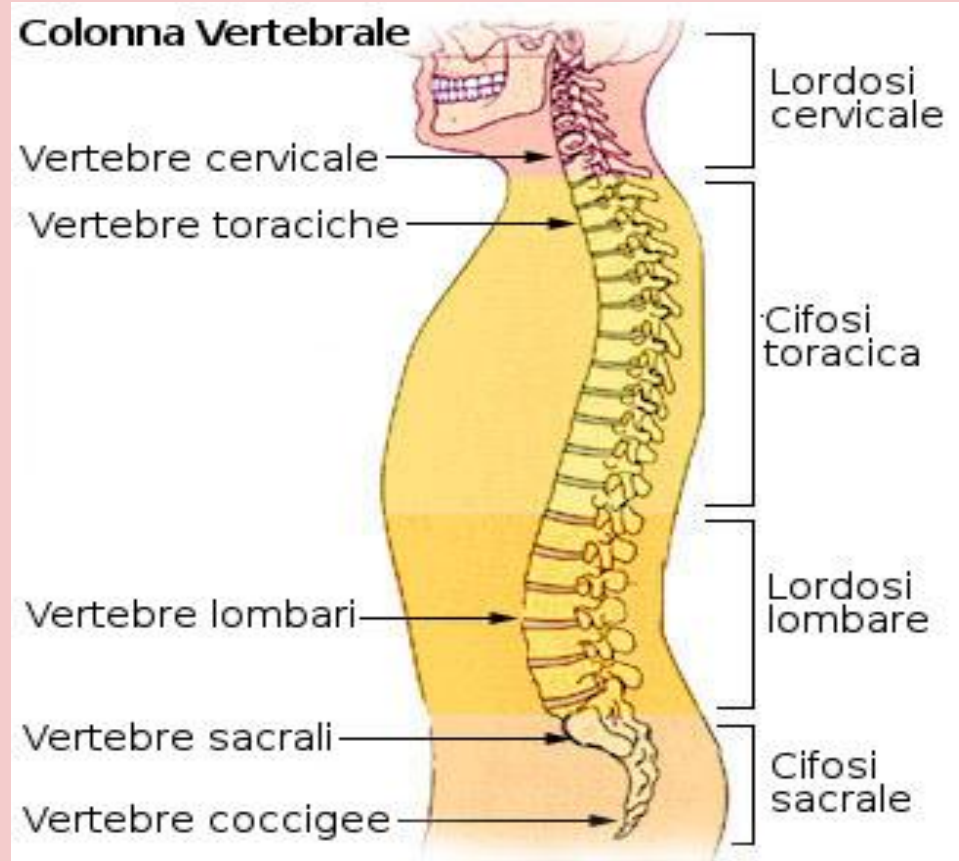
CIFOSI:

LA CIFOSI : La cifosi è la condizione fisiologica del tratto dorsale della colonna vertebrale .

SINTOMI: dolori alla schiena, rigidità, affaticamento .

TRATTAMENTO : La cifosi può spesso essere trattata con la giusta postura basata su esercizi di rafforzamento. L'intervento chirurgico può essere raccomandato per i casi gravi .

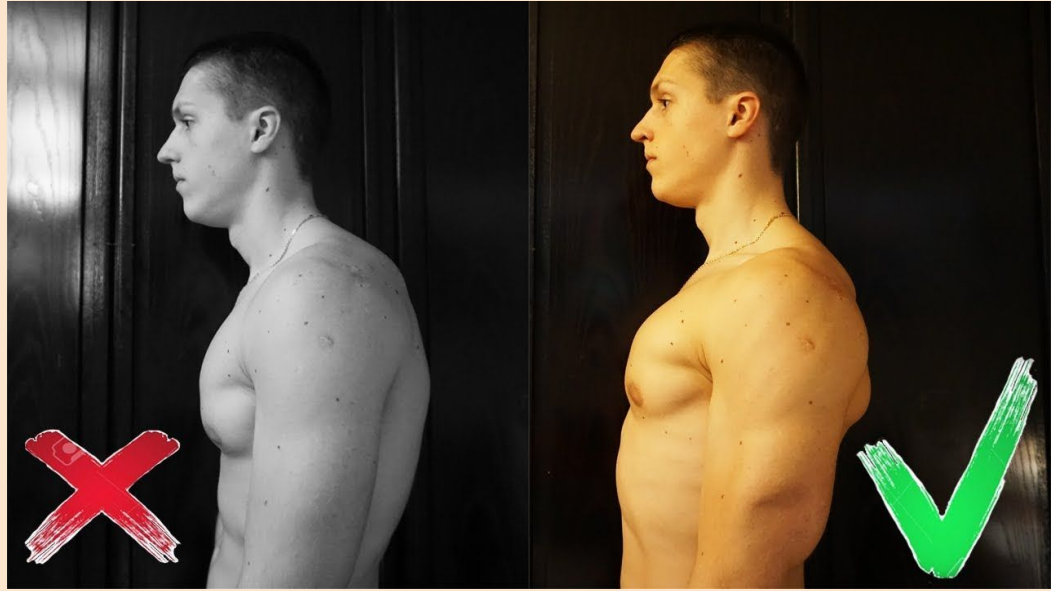
DIAGNOSI : Una diagnosi di cifosi viene generalmente formulata attraverso l'osservazione e la misurazione.



CIFOSI 2:

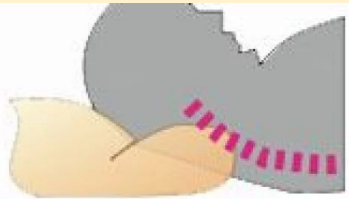
PREVENZIONE: è bene evitare le condizioni che possono portare al suo sviluppo e mantenere: un sano stile di vita, un'alimentazione corretta e controlli frequenti, soprattutto nel caso di menopausa, evitando traumi alla colonna vertebrale. Per i ragazzi che vanno a scuola:

- cercare una posizione corretta da seduti ed evitare di mettersi lo zaino in modo sbilanciato.
- fare attività sportiva.

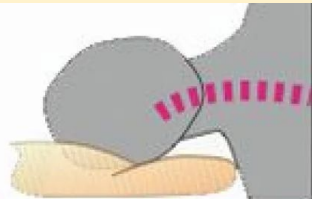


CIFOSI 3:

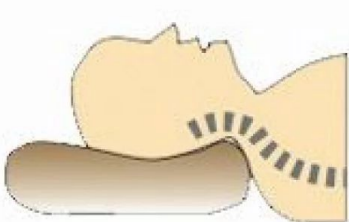
CURA: per i bambini è consigliato fare dello sport, nuoto... o addirittura ginnastica posturale... mentre per gli adulti/anziani della ginnastica, per i casi gravi il busto correttivo.



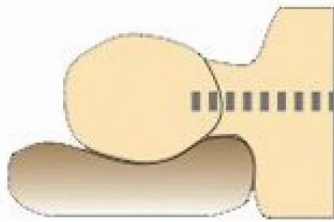
posizione supina errata



posizione di fianco errata

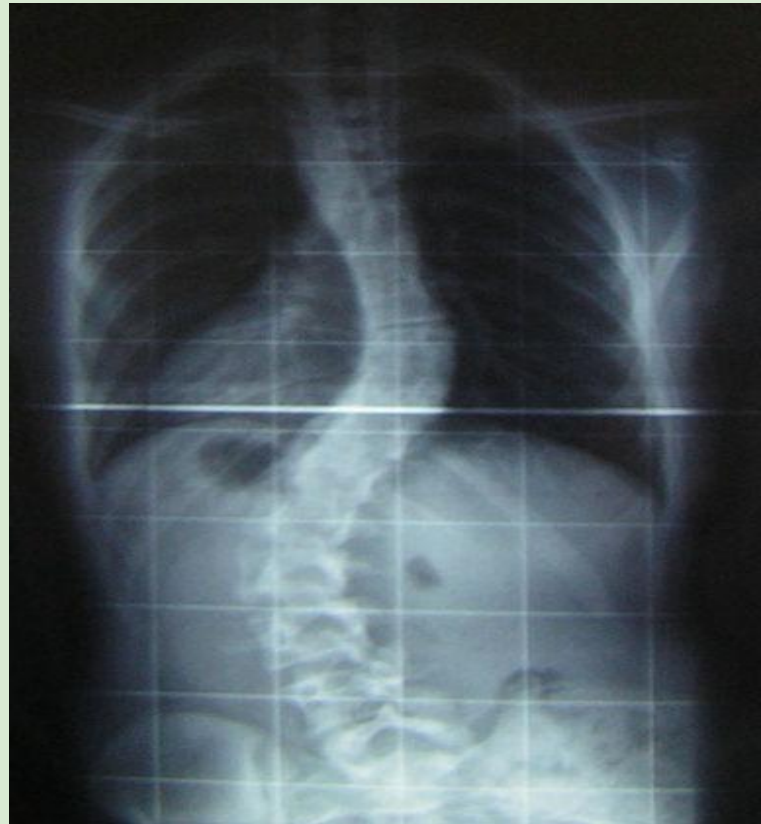


posizione supina corretta

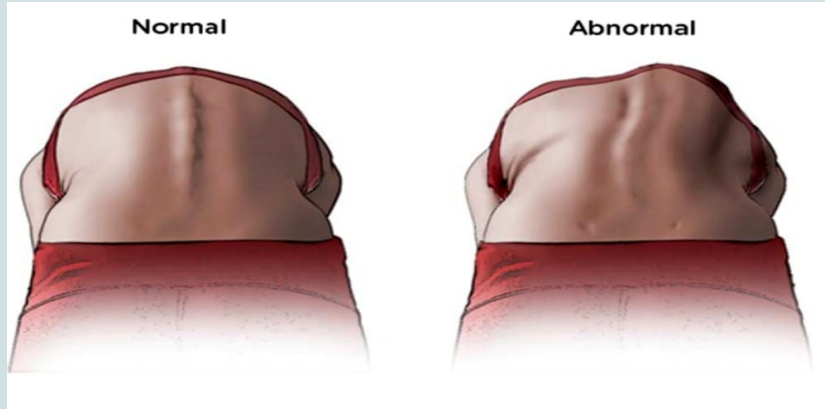


posizione di fianco corretta

SCOLIOSI

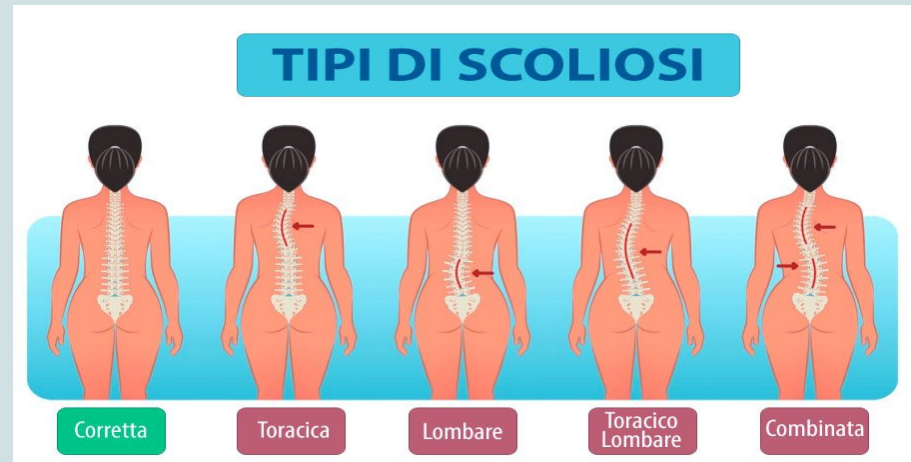


LA SCOLIOSI



La scoliosi si presenta come una deviazione, della colonna vertebrale associata alla rotazione dei corpi vertebrali. Questa rotazione si accompagna ad una deformazione dei dischi intervertebrali

Le curve fisiologiche della colonna vertebrale aiutano la parte superiore del corpo a mantenere l'equilibrio e il corretto allineamento.



SCOLIOSI 2, COME CURARE LA MALATTIA:

I pazienti devono essere seguiti da un medico che li visita ogni 4 a 6 mesi, soprattutto quando il paziente è ancora nella fase di sviluppo (ha uno scheletro immaturo) e quando presenta una curva ancora trattabile

Per curare la scoliosi bisogna fare osservazione, fisioterapia o chirurgia. Fisioterapia: può essere di aiuto con esercizi di movimento, allenamento della forza, terapia manuale, allenamento funzionale.



SCOLIOSI: FISIOTERAPIA

esercizio con la palla



esercizi con i pesi



IPERCIFOSI



L'IPERCIFOSI

L'ipercifosi è una deformità della colonna vertebrale: consiste nell'anomala accentuazione della curva toracica, che conferisce al dorso una gobba.

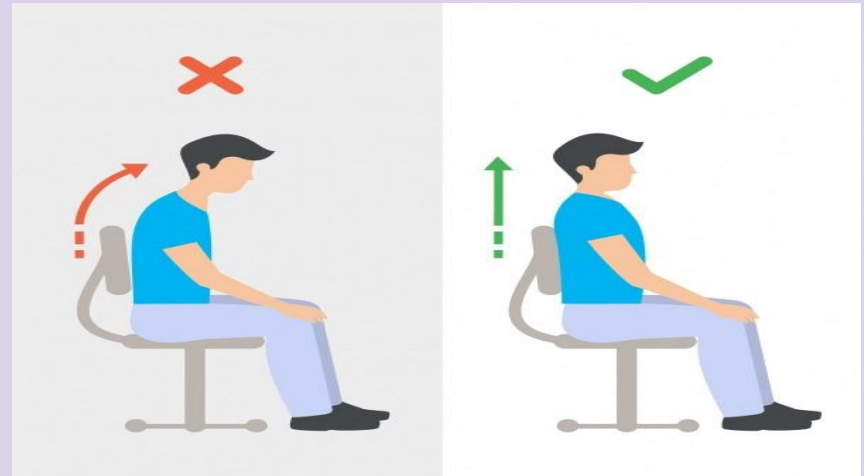
Si può avere la cifosi fin dalla nascita oppure può svilupparsi nel tempo. La forma acquisita può essere causata da:

- rachitismo,
- osteoporosi,
- degenerazioni dei dischi intervertebrali,
- spondilite anchilosante,
- tumori,
- contrazione cronica dei muscoli,

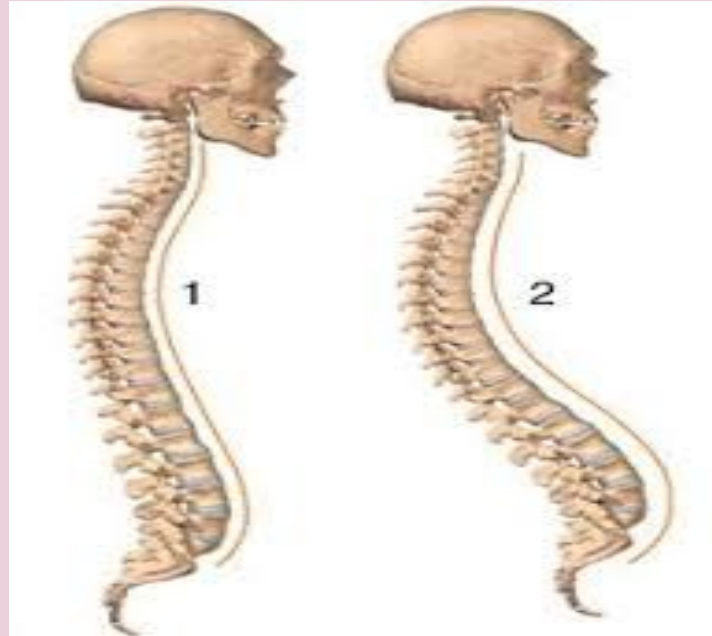


L'IPERCIFOSI 2: COME CURARE LA MALATTIA

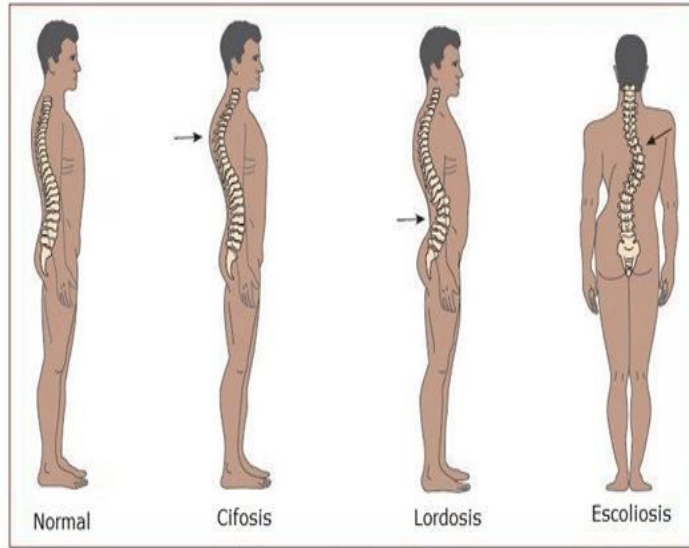
- Una visita fisioterapica serve a valutare la storia clinica, i sintomi e l'equilibrio della muscolatura.
- E' fondamentale una corretta postura quotidiana sia in piedi che da seduti.
- La consapevolezza di saperla mantenere durante la giornata.
- Diminuire la postura in flessione toracica.
- Esercizi di stretching per il retto dell'addome, fare attività fisica
- E' importante diminuire le attività che portano la cifosi in flessione per periodi prolungati.



LORDOSI



LA LORDOSI



Il termine lordosi deriva dal Greco e significa letteralmente "curvatura all'indietro"; identifica la curva della colonna vertebrale in sede cervicale e lombare, è caratterizzata da un affossamento profondo della colonna vertebrale che proietta indietro il bacino e crea un dorso lungo

LORDOSI 2, COME CURARE LA MALATTIA:

Mettiti in posizione supina e alza il sedere da terra fino ad avere la curva della lordosi piatta.

I più efficaci sono:

1. L'uso di plantari ortopedici specifici per la lordosi lombare.
2. La riflessologia plantare, che consiste nell'eseguire massaggi ai piedi che possono avere ripercussioni positive nell'organismo.



