

martedì 15 aprile 2008

in collaborazione



BENESSERE

Sei in [kwsalute](#) > [Benessere](#) > [la notizia](#)

Le sezioni del sito

BENESSERE

1. 'Dottore, la prego, mi ridia il seno'
2. Alimentazione, le combinazioni che funzionano
3. Ragazzi, diamoci una mossa
4. Sognare fa bene ai ricordi

MALATTIE

1. Un esame per il Dottor House
2. Milioni di italiani a rischio 'Pacifica'

FARMACI

1. L'aspirina del futuro non farà male allo stomaco
2. Allergie ai farmaci, un fenomeno in crescita

MEDICINE NON CONVENZIONALI

1. Una miscela di erbe nociva per il tumore al seno
2. Donne & airbag
3. Mal di testa nei bambini, non sottovalutiamolo

PSICOLOGIA E SESSUALITA'

1. Millecinquecento modi di essere fobici
2. Cambio di sesso, il percorso per una nuova vita

MAMMA E BAMBINO

1. L'aborto: trent'anni dopo

La Notizia -

Postura, come scoprire se è quella giusta
Maurizio Ripani

Ciascuno di noi, nel corso della vita, è stato colpito da dolori muscolari o articolari a carico di vari segmenti corporei come caviglia, ginocchio, anca, colonna vertebrale nei suoi vari tratti (cervicale, dorsale, lombare).

In tali circostanze, si è soliti sdrammatizzare il problema, dando la colpa ai cambiamenti del tempo, al cosiddetto "falso movimento" o comunque a traumi di piccola entità; il tutto viene risolto, apparentemente nel modo migliore, con una terapia farmacologica. Ma, il più delle volte, la sintomatologia dolorosa sottovalutata nel suo primo manifestarsi, con il passare del tempo riaffiora insistentemente, fino ad assumere forme così violente da risultare insensibile a qualsiasi terapia farmacologica. Si ricorre quindi a terapie manuali, fisiokinesiterapia, massaggi ecc. Probabilmente il dolore si attenua, magari scompare temporaneamente, ma, nella maggior parte dei casi, il problema non è risolto.

Nella vita quotidiana passiamo con disinvoltura da una posizione all'altra e svolgiamo le più svariate attività, dal "semplice" camminare ai più specifici movimenti connessi con il lavoro. La capacità di mantenere una posizione o di svolgere un particolare movimento è possibile grazie alla sinergia e alla coordinazione di numerosi organi che costituiscono il nostro organismo e che sottostanno a due leggi fondamentali: l'ergonomica e l'antalgica. La prima induce il corpo ad assumere posizioni e a svolgere attività che comportano il minor dispendio energetico; la seconda fa in modo che tutto ciò avvenga senza dolore.

A causa di questo delicato meccanismo di controllo, ognuno, in piedi, assume una posizione caratteristica, che gli consente di rispondere al meglio alle due leggi sopracitate. Gli organi che interagiscono tra di loro a tal scopo sono ossa, articolazioni, muscoli e sistema nervoso. Troppo spesso, in presenza di sintomi dolorosi dell'apparato locomotore,

Approfondim

- ▶ Gli strumenti che c
- ▶ Può anche essere denti che chiudono n

2. Dislessia, un aiuto dagli 'audiolibri'

RICERCA

1. EPO, il doping degli atleti entra in corsia
2. Una miscela di enzimi sconfiggerà la celiachia

DISABILITA'

1. Cisti tendinea, senza dolore non serve l'intervento
2. Menisco rotto? La soluzione è l'artroscopia

FORUM

1. Mission Impossible: smettere di fumare
2. Arriva la pillola per abortire

queste strutture sono state esaminate come entità a se stanti.

Nella medicina odierna, questa tendenza è stata superata e si sta affermando una disciplina nuova, la "Posturologia", che affronta il problema nel suo insieme. Dolori articolari, muscolari ecc. trovano la loro eziologia non nella singola articolazione o nel singolo muscolo, ma negli atteggiamenti scorretti che si assumono nella vita di ogni giorno.

19 Aprile 2001

[▶ vai alla notizia completa](#)



[>> AVVISO AGLI UTENTI](#) [>> CONTATTACI](#) [>> CREDITS](#)