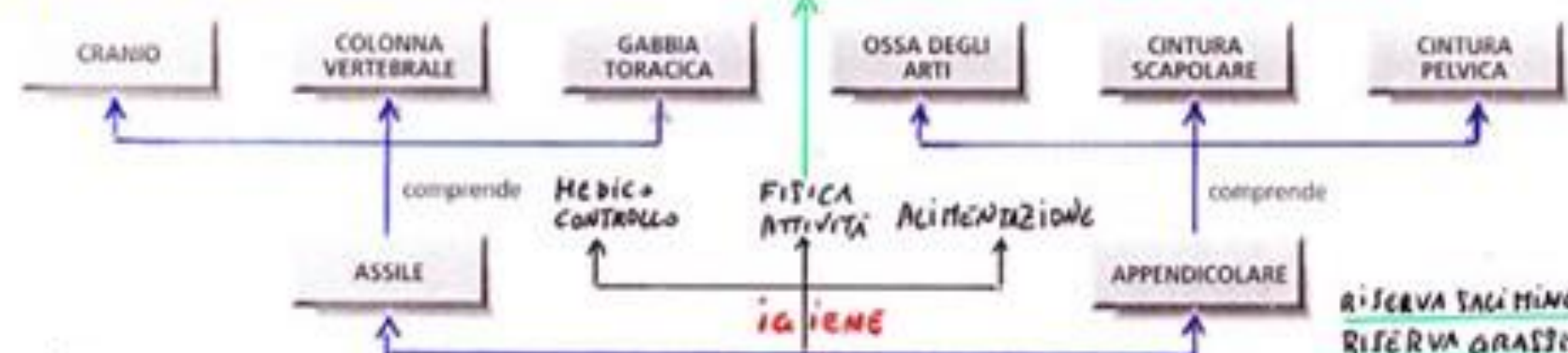


EDUCAZIONE POSTURALE

- Roberto Tasciotti

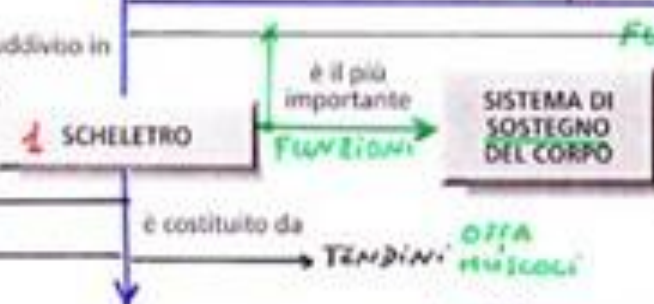
TRAUMI: FRATTURE - DISTORSIONI - LUSAZIONI

l'uso di un organo ne favorisce lo sviluppo



RISERVA SALI MINERALI
RISERVA GRASSE
SOSTEGNO
PROTEZIONE
EMOPOIETICA

60%
 COLLAGENE
 SOSTANZA INTERCELLULARE
 CONDRIOCITI
LEGAMENTI
CARTILAGINI
 TENDINI



DIAPISI EPISI
 LUNGHE
 CORTE
 PIANE
 si classificano in

ALTERAZIONI FUNZIONALI

- SCOLIOSI
- LORDOSI
- CIFOSI
- PIED E PIATTO
- GINOCCHIA VALGHE
- RACHITISMO

DEGENERAZIONE DEI TESSUTI

- ARTROSI
- **OSTEOPOROSI**

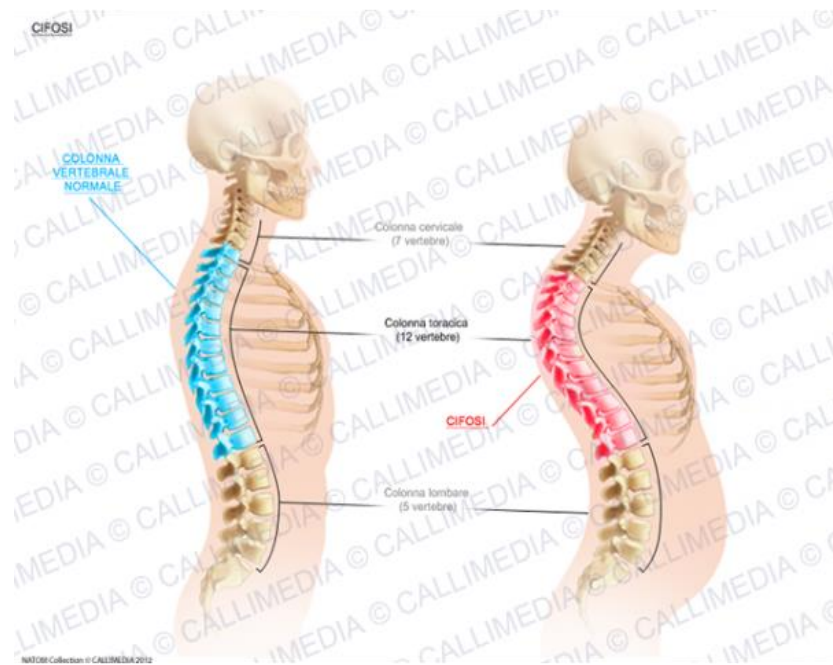
INFEZIONI DA MICROORGANISMI

- OSTIITI (REUMATISMO GIOVANILE)

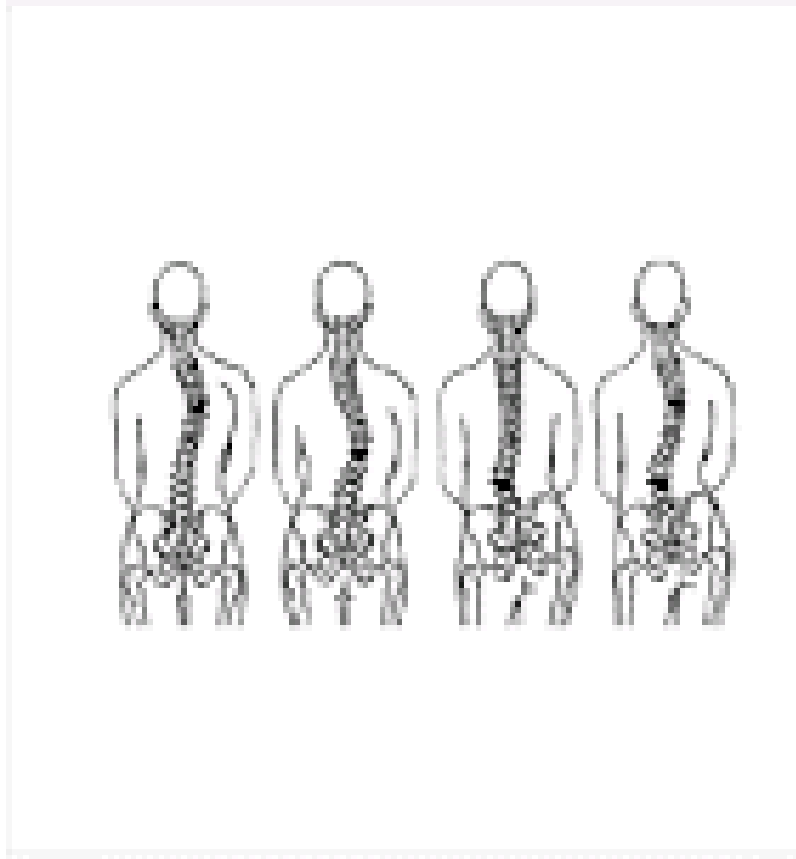
si formano a partire da un
MODELLO DI CARTILAGINE

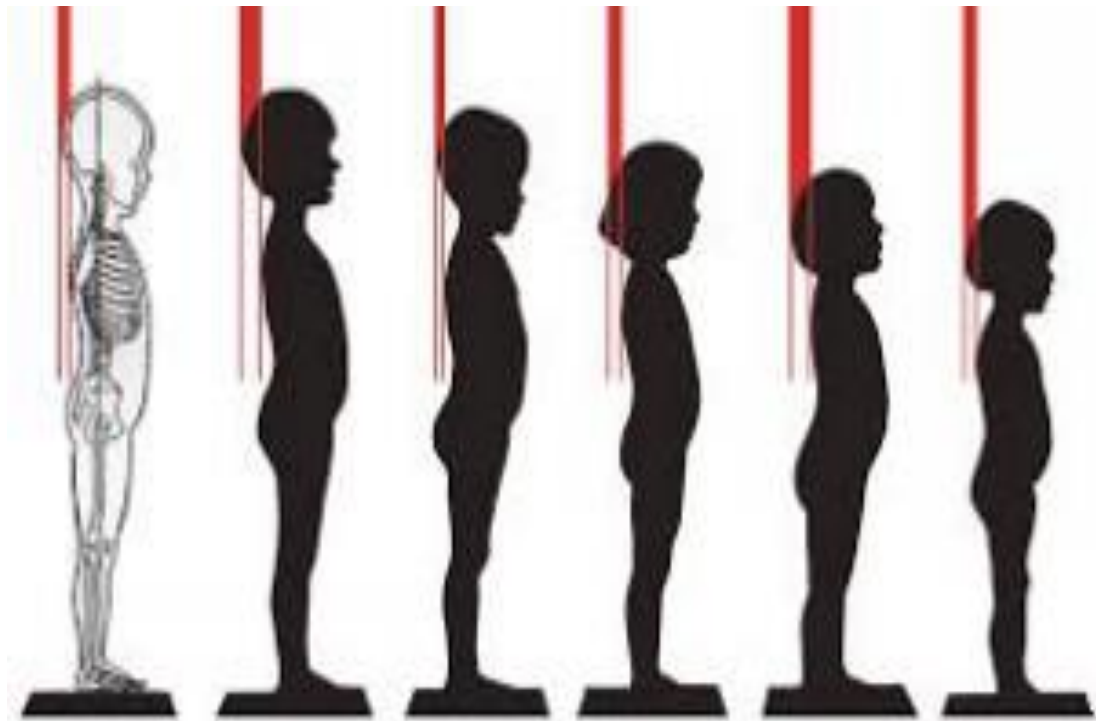


Cifosi

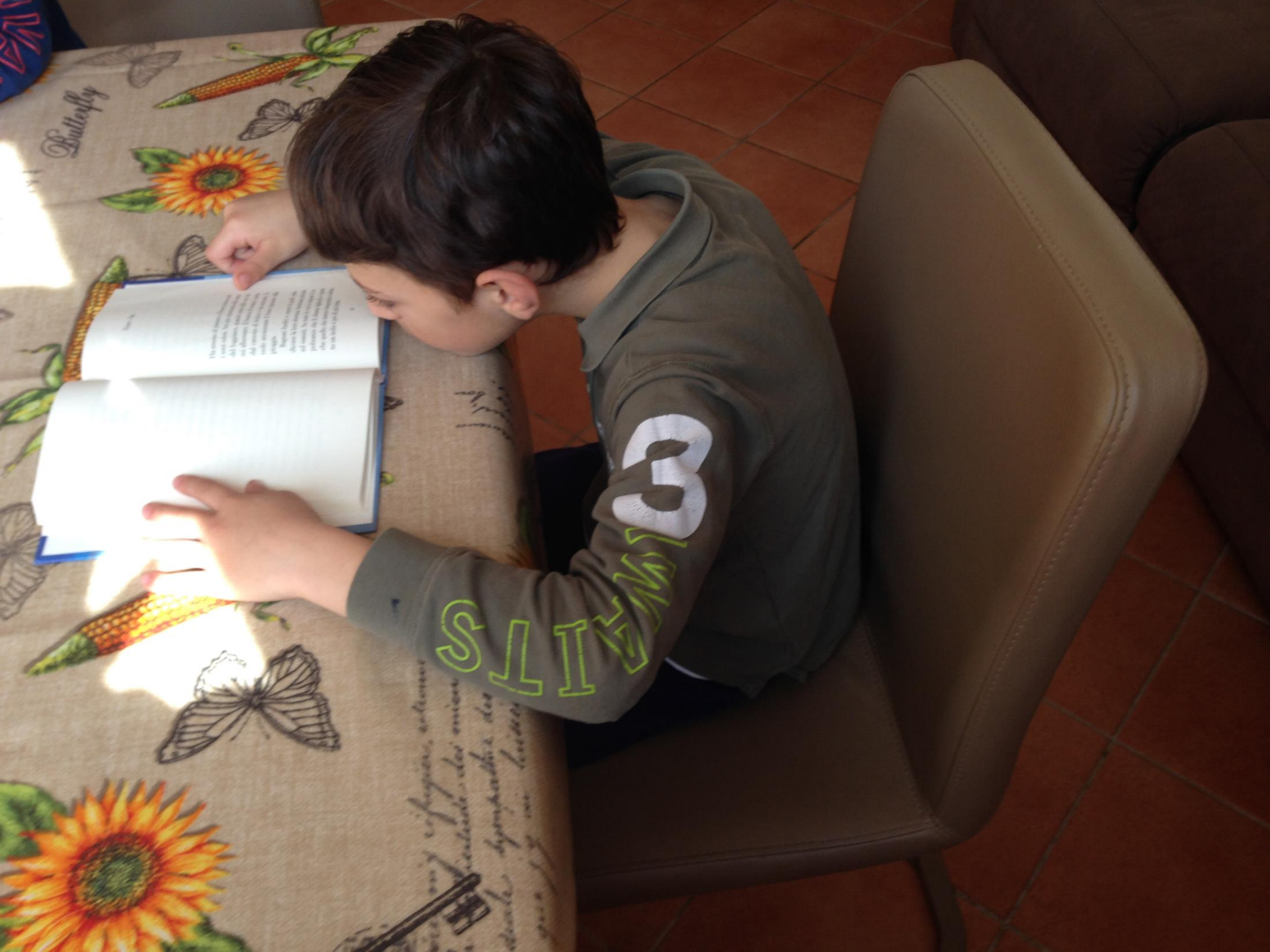


Scoliosi









Butterfly

SLIM
BO

The sun is shining brightly
and the birds are singing
and the flowers are blooming
and the children are playing
and the world is so beautiful
and so full of life and joy
and so full of love and peace
and so full of hope and faith
and so full of grace and mercy
and so full of kindness and compassion
and so full of love and peace
and so full of hope and faith
and so full of grace and mercy
and so full of kindness and compassion


...my refuge, when
...of the
...of the
...of the





*fugier, s'irona
de, des mient,
mpathie des bon
ni l'élit.*



A photograph of a young child from the back, wearing white underwear. The child's back shows a noticeable curve in the spine. Three green lines with arrows point from text labels to specific areas: the top line points to the shoulders, the middle line points to the spine, and the bottom line points to the hips. The child's hair is brown and curly.

Uneven
shoulders

Curve in spine

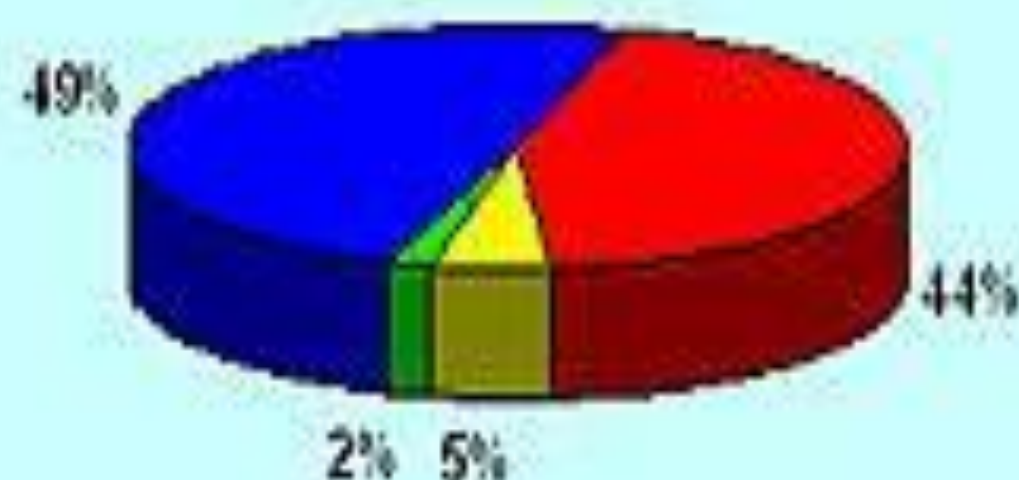
Uneven hips

Signs of scoliosis



- nel 50% dei bambini fino ai dieci-undici anni di età sono presenti dei paramorfismi, localizzati a livello cervicale (25%), dorsale (15%) e soprattutto lombare (60%). Dalle suddette ricerche è risultato inoltre che nel 5% della popolazione in età scolare sono state riscontrate delle deformità strutturate,

Soggetti con problemi legati al sovraccarico della colonna vertebrale



■ Soggetti con paramorfismo

■ Soggetti sani

■ Soggetti con deformità strutturate

■ Soggetti con eformità evolutive

grafico 1



9. Quando **spostate grandi oggetti** (es. armadio) fatelo spingendo con la schiena

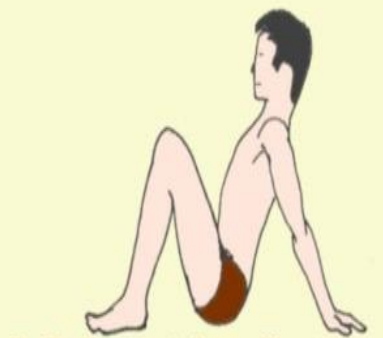




1. Dalla posizione illustrata, portare le ginocchia al petto.
(Porzione inferiore del retto dell'addome)



2. Dalla posizione illustrata, ruotare il bacino a dx e a sx,
quindi ritorno. (Obliqui dell'addome)



3. Dalla posizione illustrata,
raccogliere
gli arti
inferiori
verso
il petto.

(muscolatura addominale
in senso anti-lordotico)



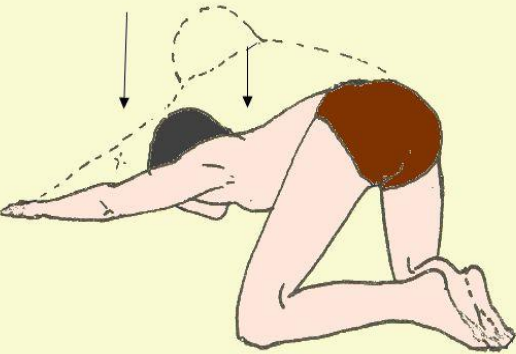
6. Dalla posizione illustrata,
retrarre l'addome.
(Trasverso dell'addome).



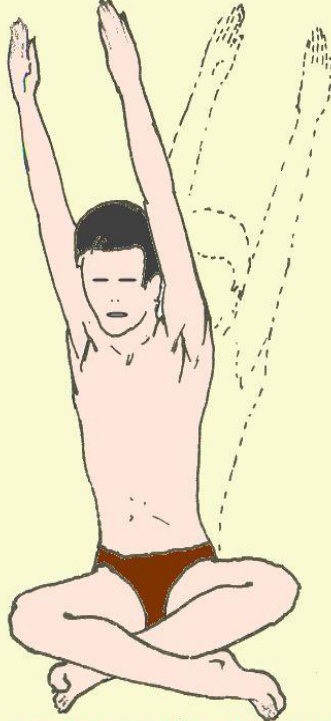
4. Dalla posizione illustrata, retrarre l'addome.
(Muscolo trasverso dell'addome).



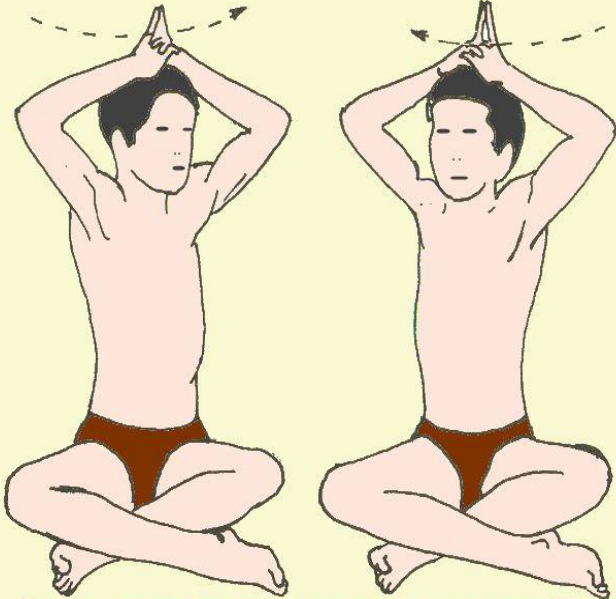
5. Dalla posizione illustrata, estendere in maniera
alternata le due gambe. (Retto dell'addome).



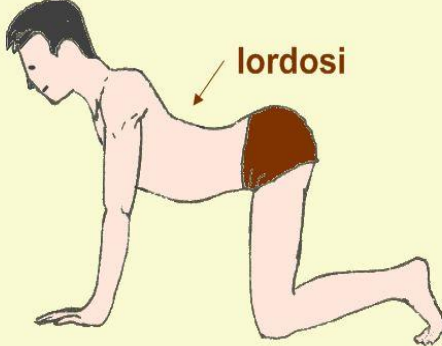
1. Dalla posizione illustrata, con le mani a terra, molleggiare il busto.



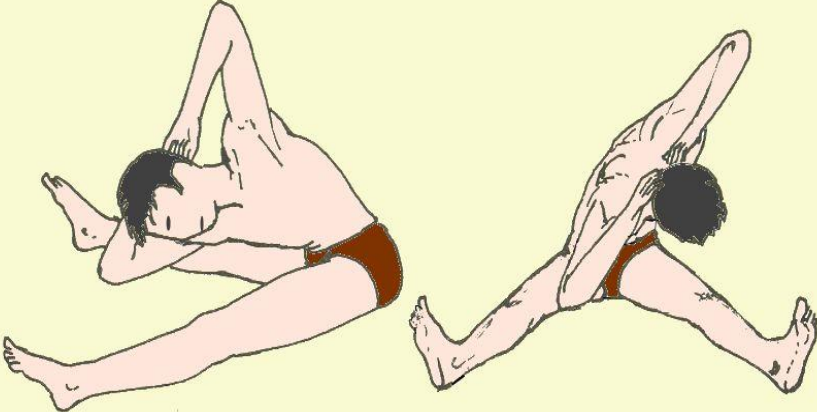
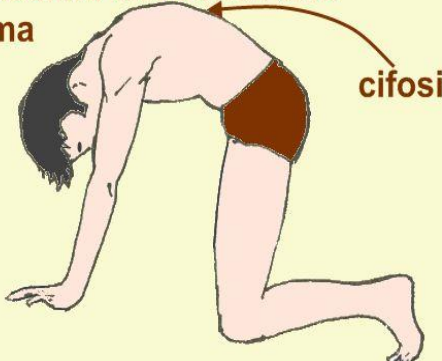
2. Dalla posizione illustrata, flettere il busto a dx e a sx senza sollevare i glutei.



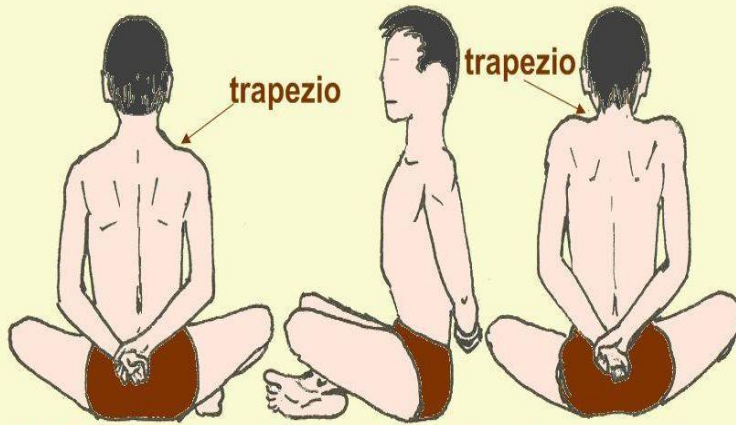
3. Dalla posizione illustrata, ruotare il busto a destra e a sinistra.



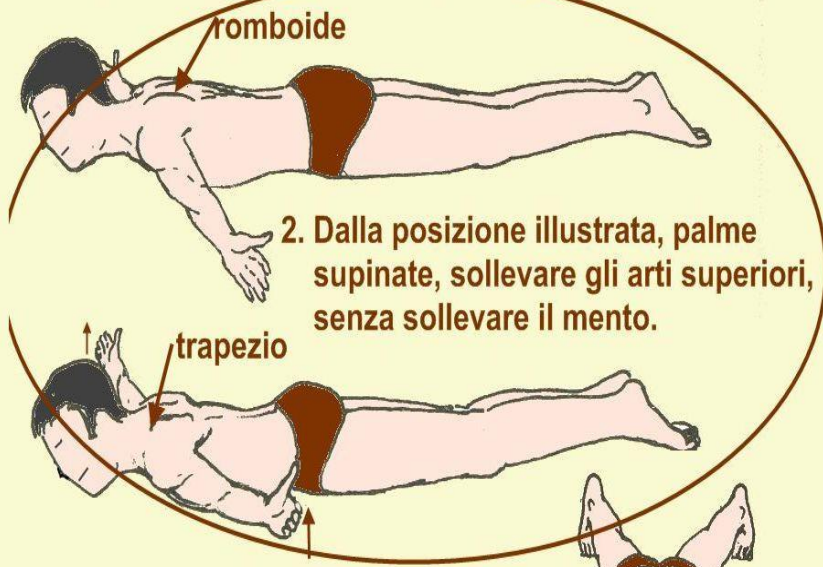
4. Dalla posizione illustrata, eseguire una massima lordosi ed una massima cifosi.



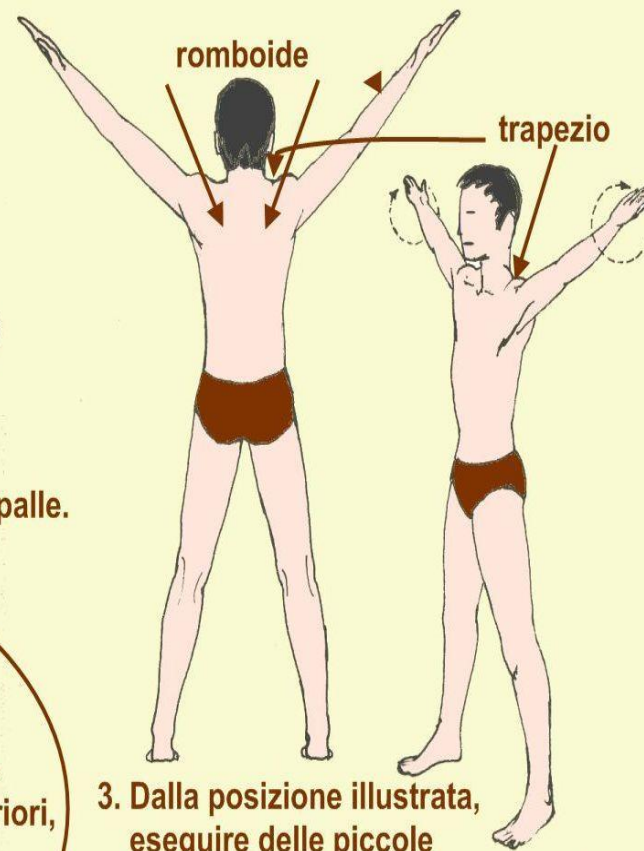
5. Dalla posizione illustrata, flettere e ruotare il busto a destra e a sinistra.



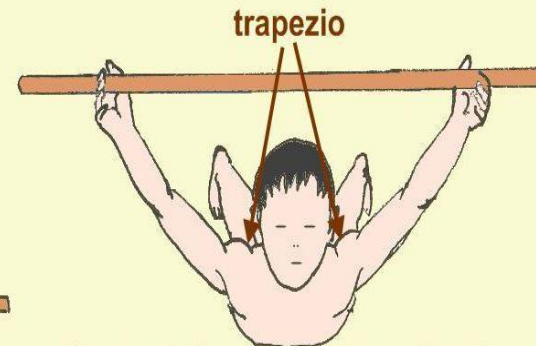
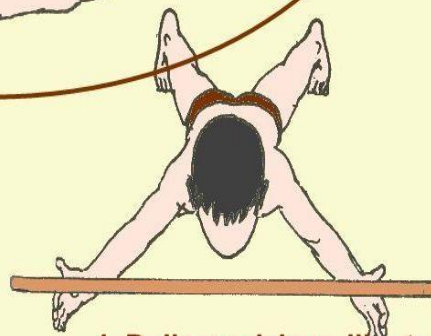
1. Dalla posizione illustrata, mento retratto, spalle indietro, sollevare ed abbassare i monconi delle spalle.



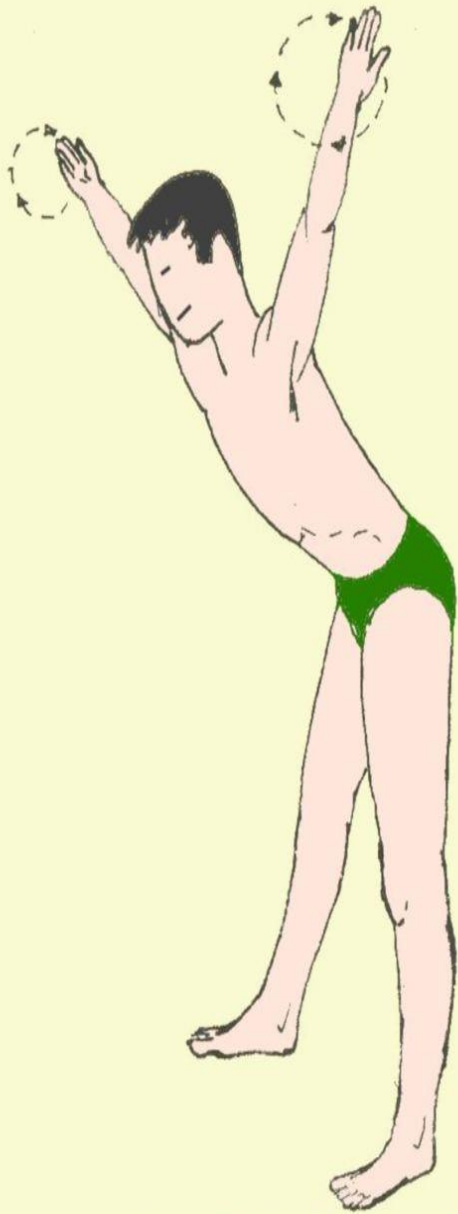
2. Dalla posizione illustrata, palme supinate, sollevare gli arti superiori, senza sollevare il mento.



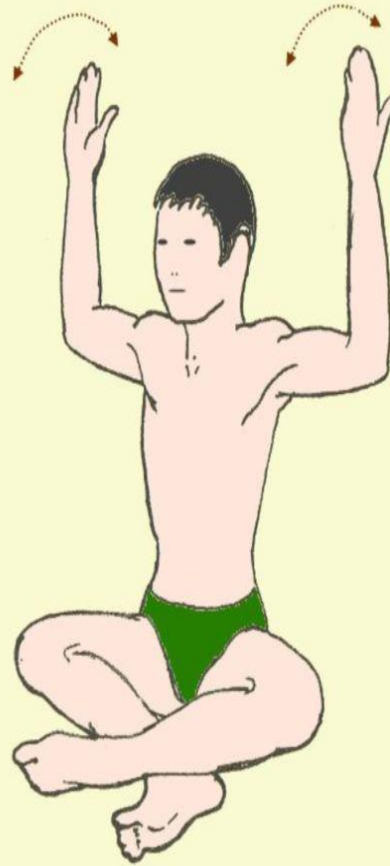
3. Dalla posizione illustrata, eseguire delle piccole circonduzioni con gli arti superiori.



4. Dalla posizione illustrata, elevare la bacchetta con gli arti superiori, accompagnando il movimento con il capo.



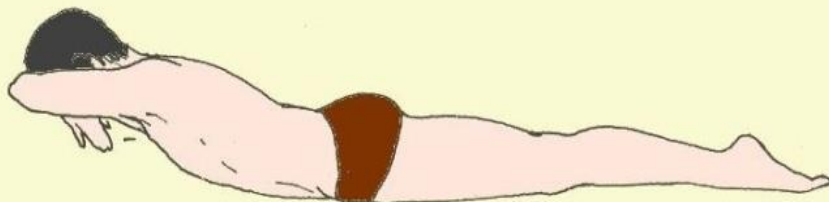
1. Dalla posizione illustrata, eseguire alcune piccole circonduzioni con gli arti superiori. (Trapezio e romboide)



2. Dalla posizione illustrata, eseguire alcuni piccoli slanci indietro con l'avambraccio, facendo attenzione a ruotare l'omero sul proprio asse. (Piccolo rotondo e sottospinoso).



3. Dalla posizione illustrata, eseguire l'esercizio precedente con la bacchetta di legno. (Piccolo rotondo e sottospinoso).



1. Dalla posizione illustrata, con il dorso delle mani sotto la fronte, eseguire alcune iperestensioni dorsali.



2. Dalla posizione illustrata, impugnare le caviglie e oscillare sul ventre.



3. Dalla posizione illustrata, mantenendo le spalle e la cervicale aderenti al terreno, sollevare la parte alta del dorso.

Apprendere in movimento

- I bambini delle classi in cui si fa più movimento hanno più elasticità mentale
- Riescono ad avere più idee ed idee di un maggior numero di categorie
- Maggiore concentrazione
- La neuroscienza ci dice che l'attivazione del lobo frontale sarebbe maggiore quando si fa movimento e quindi migliora la velocità delle connessioni sinaptiche

- Stare seduti al banco non è nella natura dei bambini
- Sono imprigionati
- Più movimento in classe senza compromettere lo studio
- confortanti successi: sia gli alunni sia gli insegnanti sono
- più concentrati a lezione, apprendono meglio e vivono la
- giornata come più piacevole

- Alcune ricerche mostrano in maniera evidente quello che il Movimento a scuola può fare. effetti positivi su:
 - capacità di concentrazione
 - memoria
 - irrorazione sanguigna del cervello
 - e sul clima dell'apprendimento a scuola