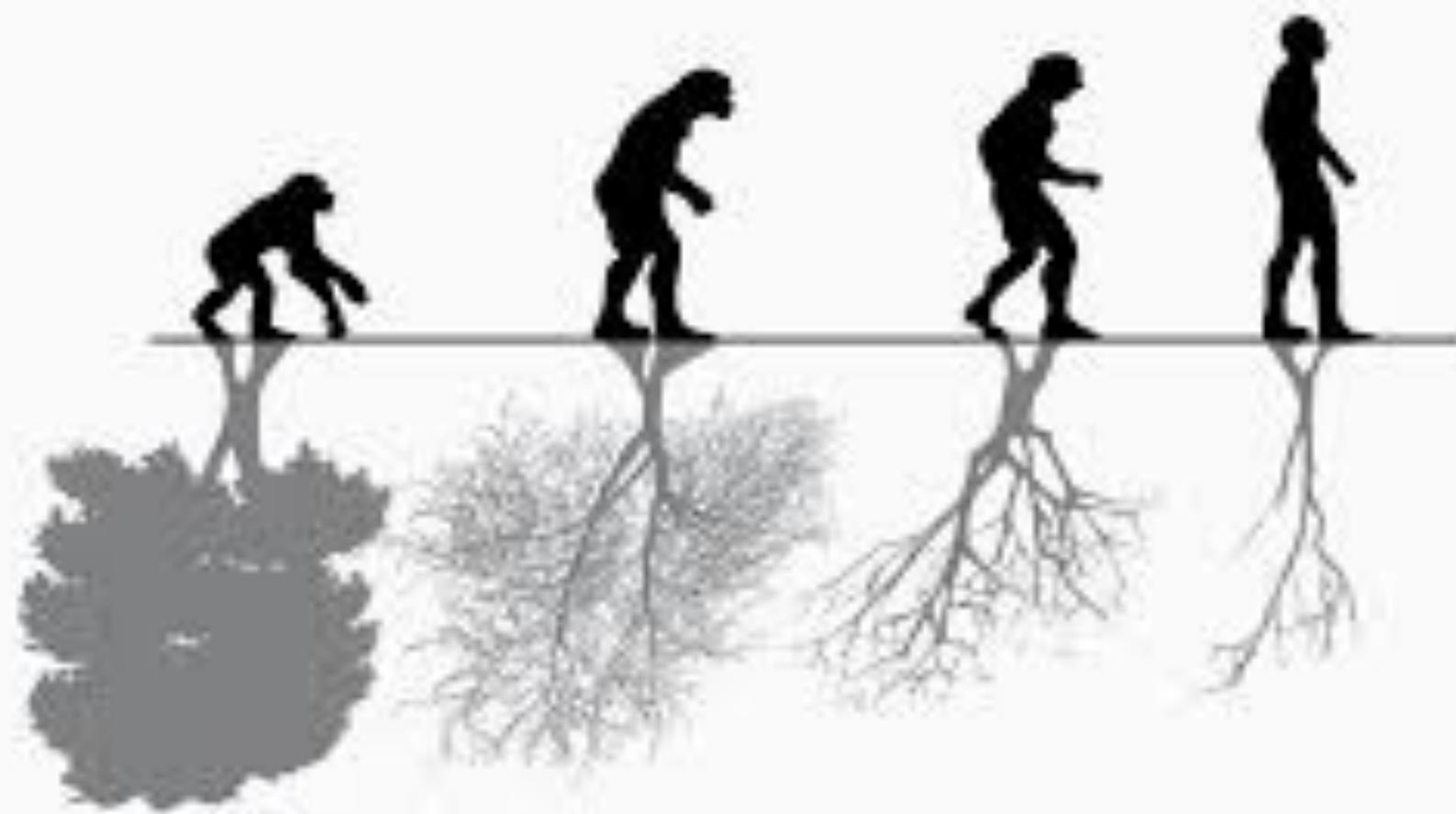


isico

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO
COLONNA VERTEBRALE

**Rieducazione funzionale
delle ipercifosi
Vittorio Gherardi**



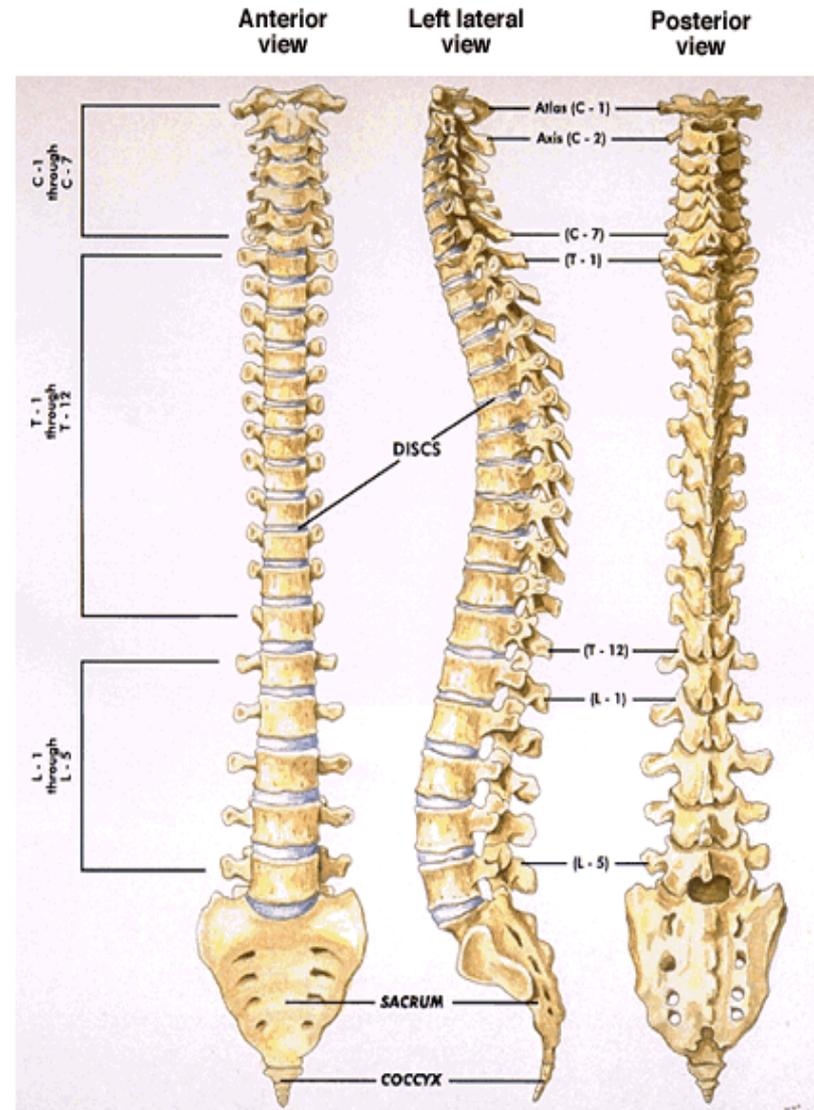




Gli esseri umani stanno in piedi,
e si muovono attraverso un
mondo soggetto alle leggi della
gravità.



Le successione delle curve sagittali sono un elemento che caratterizza la razza umana





La particolare conformazione
della colonna la rende adatta a
sopportare carichi anche 10
volte superiori ad una colonna
“diritta” ...





estremamente mobile su
tutti i piani...





ma anche particolarmente
delicata e suscettibile a
traumi di ogni natura...

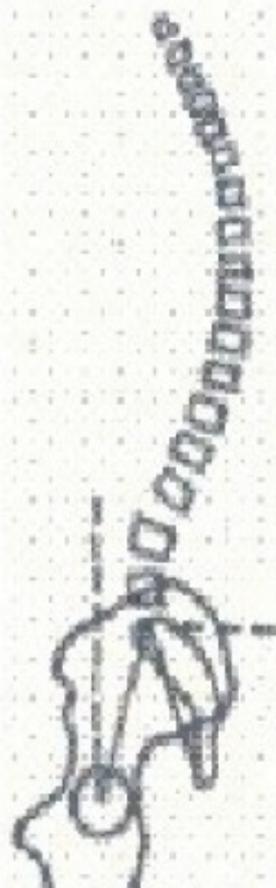




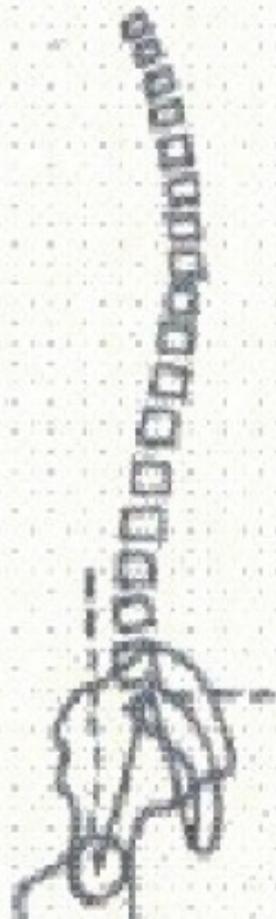
La salute della colonna passa
sempre per un equilibrio del
piano sagittale.

In tale equilibrio va considerato il
bacino.

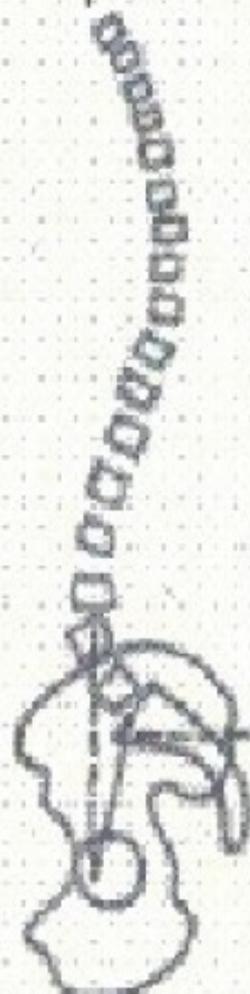
Tipo 1



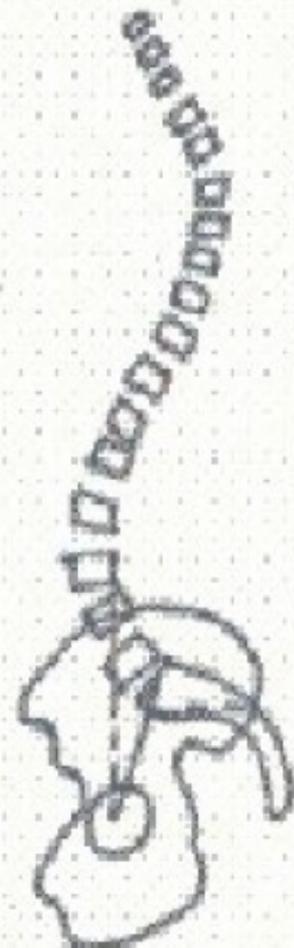
Tipo 2



Tipo 3



Tipo 4





IPERCIFOSI

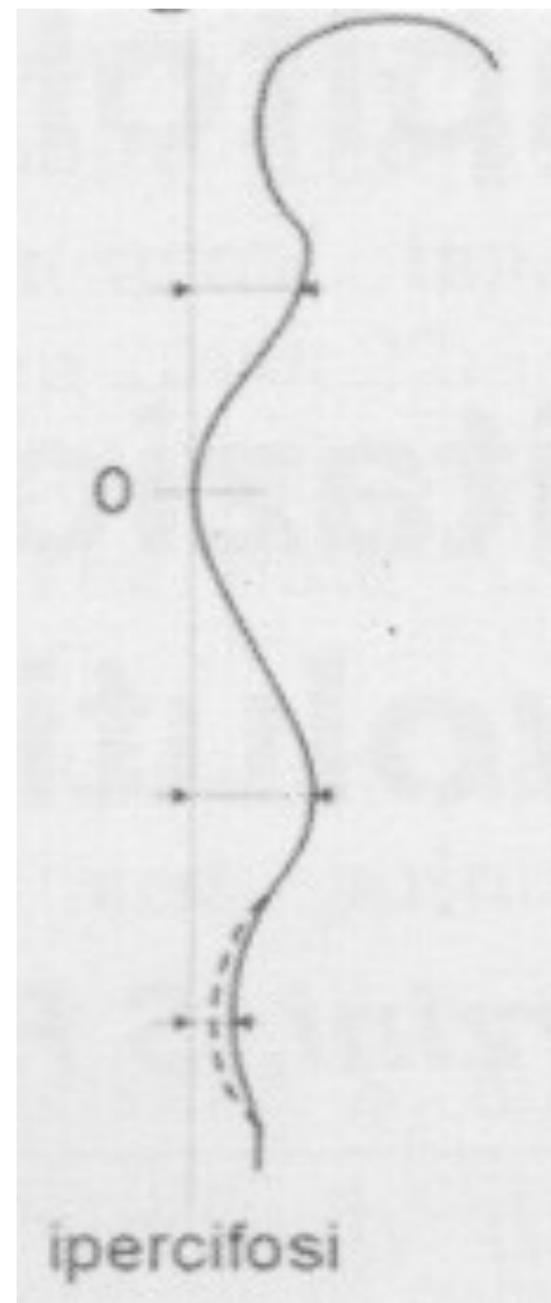




Ipercifosi con apice in D6

Il primo obiettivo è la
mobilizzazione correttiva.

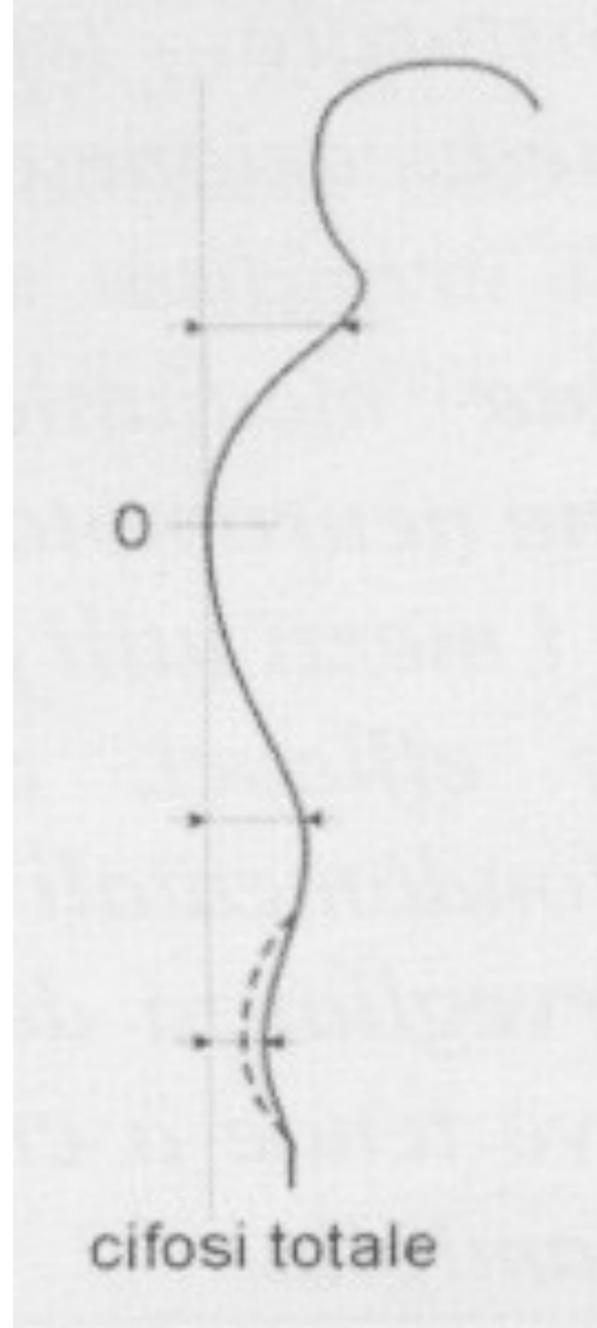
Le direzioni sono
l' **estensione localizzata** e
l' **elongazione assiale**
fissando in **posizione
corretta** le curve sagittali
adiacenti.





Cifosi totale - apice in D8-D9

Obiettivo principale è la
ricostruzione della lordosi
lombare
con ridimensionamento
dell'ampiezza della
curva

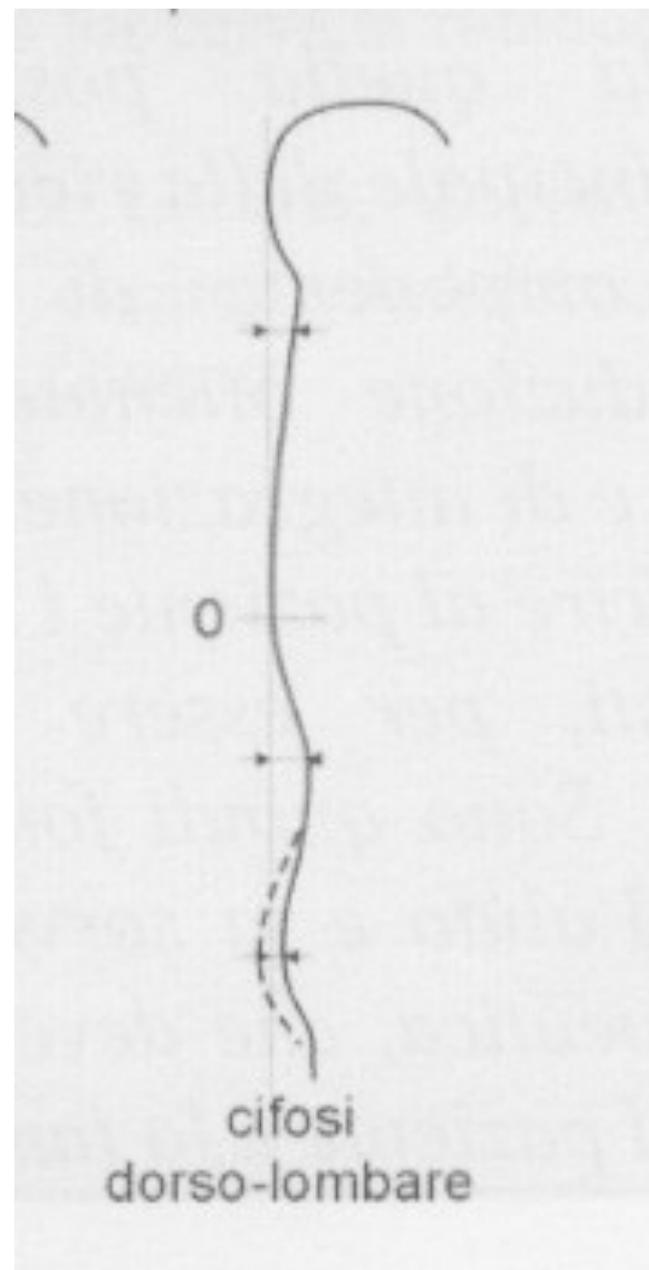




Cifosi dorso-lombare - apice in D11-L3

Si evidenzia con una **rigidità** nel corso dell'estensione sagittale e con una **prominenza** nel corso di una flessione.

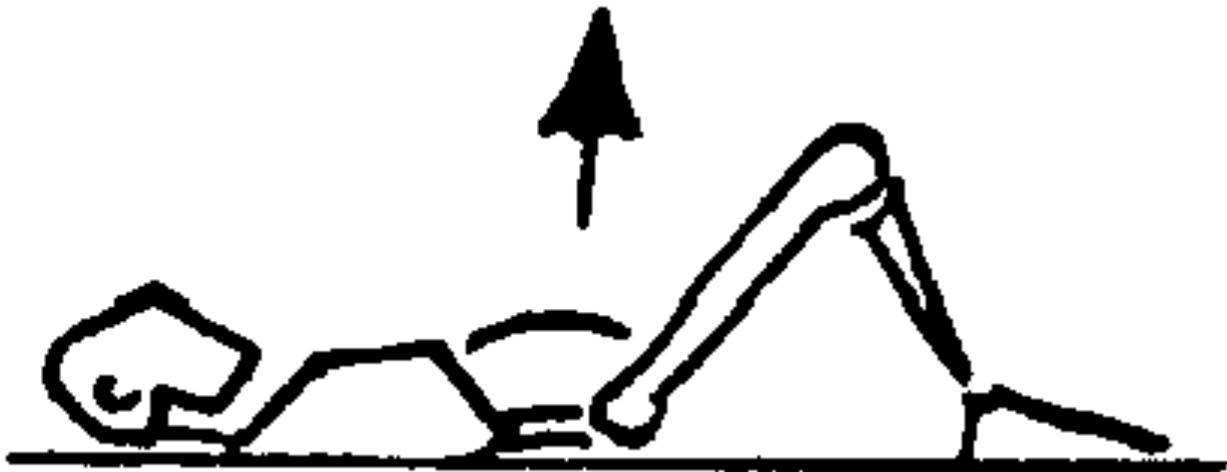
OBIETTIVO: ricostruzione della lordosi lombare e della cifosi dorsale, con una **mobilizzazione selettiva** e una stabilizzazione.





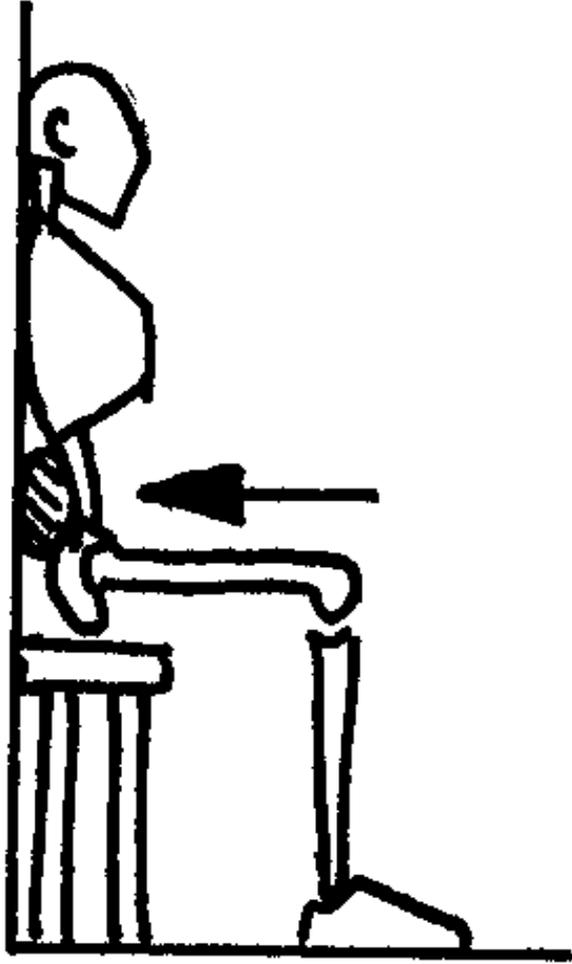
TRATTAMENTO

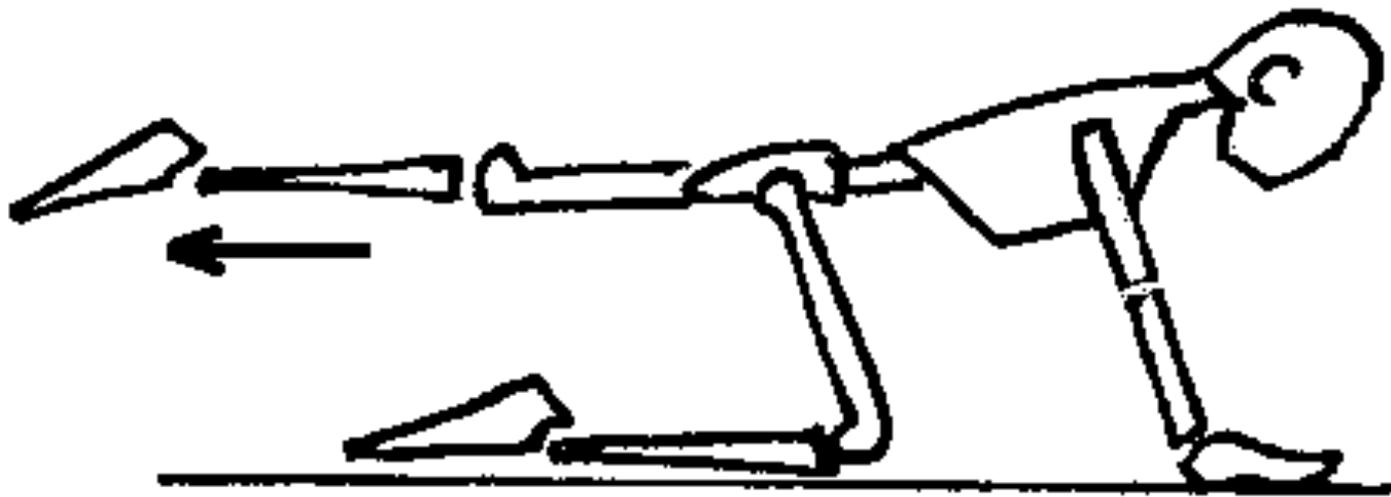
Lavoro **antalgico**
(respirazione, presa di
coscienza della colonna,
movimenti dolci, soprattutto
supina)





**Rinforzo muscolatura
profonda (addominali ed
estensori vertebrali)**







TRATTAMENTO

- ***Presenza di coscienza della colonna***
- ***Presenza di coscienza della posizione corretta***
 - ***Mobilizzazione***
- ***Rinforzo muscolare***
 - ***Ergonomia***



**Per il primo obiettivo
utilizzo di riferimenti
rigidi (muro, pavimento,
montanti, ecc.).**







**Per il secondo il
feedback migliore è lo
specchio.**





La **mobilitazione**
rappresenta un
passaggio cruciale.

Non è possibile indurre
cambiamenti
all' allineamento
vertebrale in presenza di
ostacoli o freni
meccanici.





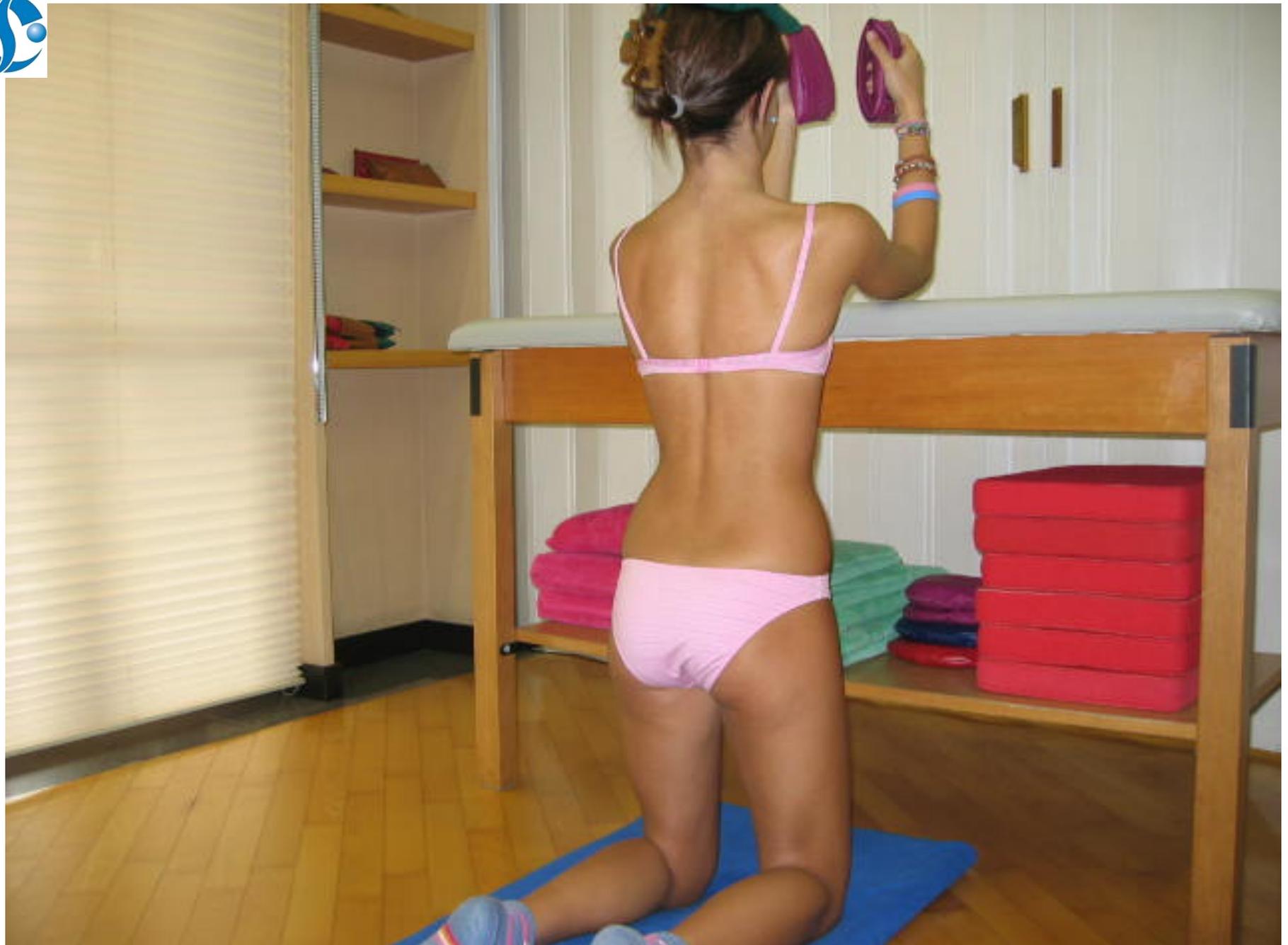






Il rinforzo muscolare costituisce un altro passaggio chiave alla ricerca di una correzione stabile dell' allineamento sagittale.

Si ricercherà l' esaltazione delle **qualità toniche** della muscolatura antigravitaria con esercizi adeguati.









ERGONOMIA

Imparare ad utilizzare
“bene” la colonna nei gesti
e nelle posture della vita
quotidiana







OBIETTIVI

**Modificazione degli atteggiamenti
posturali quotidiani**

**Rimozione dei freni fisici alle
modificazioni correttive**

Approccio cognitivo comportamentale



La colonna vertebrale non è un crick
e gli esercizi non sono la manovella.

Il semplice lavoro muscolare,
anche effettuato a regola
d'arte, non permette di plasmare la
forma del rachide.

Occorre sempre qualcosa in più...



Armonia del movimento...





Equilibrio...





Integrazione di ogni elemento considerato nella gestualità e nei comportamenti della vita quotidiana.



Grazie

Vittorio Gherardi

vittorio.gherardi@isico.it

www.isico.it