



IGIENE e

Dedicarsi all'attività fisica in modo consapevole rispettando alcune norme semplici e facili da tenere sempre in considerazione

ABBIGLIAMENTO

- Ogni genere di attività necessita un abbigliamento specifico, ma il consiglio è quello di indossare sempre indumenti pratici, non troppo aderenti e succinti, che rispecchiano la personalità, per sentirsi sempre a proprio agio in ogni situazione e che permettano di compiere il maggior numero di movimenti possibili senza limitazioni
- Il calore prodotto dal corpo umano durante il movimento deve essere disperso verso l'esterno per non causare un eccessivo innalzamento della temperatura interna, pertanto l'abbigliamento deve essere comodo leggero e prevalentemente composto da fibre naturali che permettono la traspirazione. Bisogna porre attenzione, se l'attività viene svolta all'aperto, perché in tal caso occorre un abbigliamento a strati facilmente rimuovibile



CALZATURE GINNICHE

- Occorre prestare particolarmente attenzione a questo genere di accessorio indispensabile per eseguire attività polivalente e per prevenire eventuali infortuni
- Da evitare assolutamente sneakers e scarpe senza stringhe. Le calzature sportive hanno una specificità di struttura e costituzione a seconda dello sport praticato, ma a livello scolastico si richiedono delle scarpe che possiedono delle caratteristiche intermedie rispetto a quelle tecniche, dotate di stringhe che si possano allacciare fino alla caviglia e cuscinetti o materiale ammortizzante sotto il tallone



IGIENE

- Prima di entrare in palestra occorre cambiare:
 - ☐ le scarpe, indossandole pulite e idonee
 - ☐ le calze, indossandole di spugna o cotone e non collant o calze sintetiche
 - ☐ gli abiti, indossando t-shirt, calzoni della tuta o calzoncini ed eventuale felpa
- Dopo l'attività fisica occorre:
 - ☐ fare la doccia o sciacquarsi se possibile ascelle, viso, mani e piedi
 - ☐ in caso di mancanza di doccia utilizzare salviettine rinfrescanti o detergenti
 - ☐ effettuare il cambio completo degli indumenti, indossando abiti non sudati
 - ☐ bere liquidi possibilmente non freddi e gassati



SICUREZZA

- Bisogna tutelare la propria salute e quella dei compagni che svolgono attività con noi; pertanto occorre prestare molta attenzione a ciò che facciamo, all'abbigliamento e a tutti gli accessori che indossiamo
- Risulta pericoloso affrontare esercizi ginnici o attività sportive indossando orologi, catenine, orecchini particolarmente sporgenti, piercing o altro; in caso sia impossibile toglierli è buona norma coprirli con cerotti o bendaggi per evitare il rischio di far male ai compagni e a se stessi



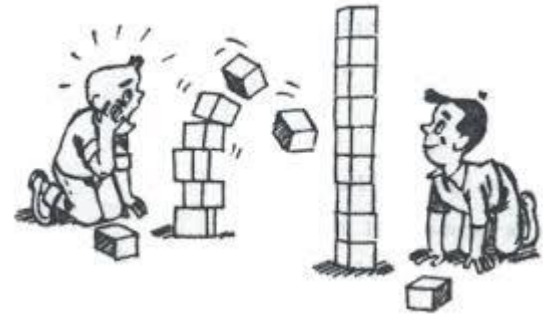
L'ESERCIZIO FISICO

non si identifica soltanto con l'esercizio muscolare ma i suoi immediati riflessi si ripercuotono su tutto il corpo e anche sulla mente

- contribuisce allo sviluppo armonico e regolare dell'apparato scheletrico e muscolare
- rafforza l'organismo aumentando la resistenza alla fatica e alle malattie
- aumenta la capacità respiratoria
- instaura l'equilibrio nell'apparato nervoso che calma l'eccitabilità
- facilita e aumenta la capacità di movimento
- corregge le malformazioni del corpo, sia congenite sia acquisite



VIZI DEL PORTAMENTO



PARAMORFISMI

Sono il risultato di posizioni scorrette e atteggiamenti posturali viziosi che con il tempo sono causa di dolore.

Di solito sono forme reversibili che si possono correggere attraverso esercizi specifici di rieducazione posturale, ma devono comunque essere diagnosticate precocemente per essere trattate con successo, soprattutto nell'età dello sviluppo.

VIZI DEL PORTAMENTO

PARAMORFISMI



PORTAMENTO RILASSATO

deviazione della colonna vertebrale sul piano frontale che può verificarsi a diversi livelli della colonna stessa

SCAPOLE ALATE

sono molto evidenziate dalle spalle che restano spostate in avanti, mentre nel contempo le scapole si "scollano", cioè si allontanano dalla cassa toracica per mancanza di tono di alcuni muscoli del tronco

ATTEGGIAMENTO CIFOTICO

aumento della curva fisiologica dorsale a convessità posteriore che determina una postura con il dorso curvo

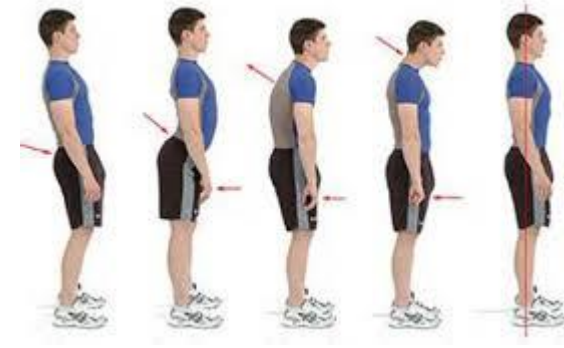
ATTEGGIAMENTO LORDOTICO

accentuazione della curvatura fisiologica lombare a convessità anteriore, che determina un'anomala prominente dell'addome (la caratteristica "pancia in fuori");

ATTEGGIAMENTO SCOLIOTICO

deviazione laterale della colonna vertebrale sul piano frontale senza rotazione dei corpi vertebrali

VIZI DEL PORTAMENTO



• **DISMORFISMI**

posizioni scorrette, non trattate adeguatamente, che alterano lo scheletro e danno origine a vere e proprie patologie

IPERCIFOSI

IPERLORDOSI

curvature patologiche della colonna vertebrale nel piano sagittale che si accompagnano ad alterazioni strutturali dei corpi vertebrali

SCOLIOSI

curvature patologiche irreversibili della colonna vertebrale sul piano frontale

VIZI DEL PORTAMENTO

cure

- **PARAMORFISMI LIEVI**

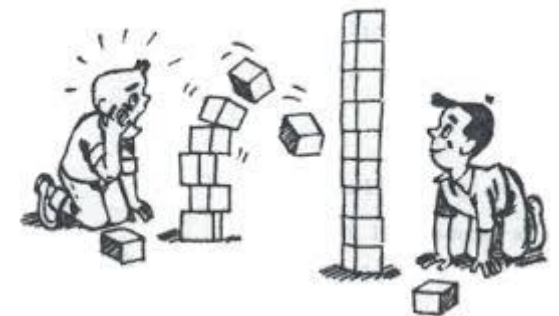
è sufficiente svolgere attività motoria e fare attenzione alla postura cioè prendere consapevolezza dell'equilibrio della propria colonna, delle tensioni muscolari coinvolte e costruire i giusti automatismi riflessivi di correzione posturale.

- **PARAMORFISMI MEDI**

oltre a quanto già scritto in precedenza, di solito vengono prescritti dei corsetti ortopedici soprattutto se le patologie si dimostrano evolutive (cioè peggiora la sua curvatura). In questi casi è indicata una ginnastica specifica comunemente denominata "correttiva", con la quale è possibile apprendere gli esercizi più utili al proprio caso.

- **DISMORFISMI**

oltre a controllo postura, attività fisica, ginnastica correttiva, corsetto ortopedico, per stabilizzare la colonna può essere necessario intervenire chirurgicamente.



VIZI DEL PORTAMENTO

Quando i ragazzi in età evolutiva assumono e mantengono una postura scorretta, per diverse cause, si dice che presentano

un vizio di portamento.



I DIFETTI POSTURALI

o

vizi di portamento

si dividono in :

1. PARAMORFISMO
2. DISMORFISMO

Prevenzione ed attuazione di cure efficaci, rappresentano il miglior atteggiamento nei confronti di patologie dell'apparato muscolo scheletrico caratterizzate da una continua tendenza al peggioramento.

Se individuate precocemente e trattate con tecnica corretta, queste patologie sono curabili.

Nei casi invece, in cui la diagnosi avvenga in forma tardiva, è possibile con l'attuazione di terapie fisiche, funzionali, comportamentali e ortopediche, migliorare le condizioni generali della persona.

Per raggiungere e conservare la posizione eretta l'uomo ha dovuto raggiungere un'ottimale compromesso tra equilibrio energetico e comfort psicofisico.

La continua contrazione dei gruppi muscolari scheletrici rende possibile mantenere la posizione eretta; per questo è assai importante che il tono dei muscoli sia sempre buono.

Naturalmente per mantenere la stazione eretta, la colonna vertebrale è sottoposta a continui adattamenti e sforzi.

Se si assumono posizioni non corrette, si richiede ai muscoli sforzi maggiori, con trazioni anche su legamenti e ossa, affaticamento e conseguenti atteggiamenti di compensazione.

VIZI DEL PORTAMENTO

consigli per la prevenzione



Per avere un buon atteggiamento posturale statico e dinamico e per prevenire dolori a livello della colonna vertebrale, si deve:

- ❖ mantenere tonici i muscoli facendo attività fisica
- ❖ evitare di assumere posizioni scorrette
- ❖ evitare di compiere movimenti scorretti

DA NON DIMENTICARE

- Sottoporsi a sforzi fisici senza aver mangiato può essere pericoloso.
- Gli studenti non devono mai rinunciare, per il loro benessere, ad una colazione abbondante ed equilibrata.
- Iniziare la giornata senza mangiare si rischia di abbassare eccessivamente il tasso di glicemia (zuccheri) presente nel sangue, si possono avvertire pertanto giramenti di testa e senso di stanchezza.
- Bisogna ricordarsi inoltre di non sottoporsi a sforzi eccessivi nella fase digestiva.

