

# RIEDUCAZIONE POSTURALE

Silvia Cavallini

Ginnastica correttiva e chinesioterapia respiratoria - [silvia.cavallini@libero.it](mailto:silvia.cavallini@libero.it)

**È** noto come la ginnastica possa migliorare la qualità della vita di tutti noi, purchè eseguita rispettando le particolarità di ognuno, vale a dire l'età, la condizione degli apparati respiratorio e circolatorio, le eventuali patologie ossee, articolari e legamentose. È altresì nota l'importanza della professione come causa di alcune sindromi dolorose di cui è possibile prevenire l'insorgenza grazie a una adeguata attività fisica.

Tra i medici odontoiatri le sindromi dolorose più consuete sono a carico della colonna nel suo complesso, in particolare cervicalgie e lombalgie. Si riscontrano anche frequentemente dolori alle spalle e a tutte le articolazioni del braccio e della mano.

È chiaro che una adeguata attività fisica mirata, eseguita prima e durante la giornata lavorativa, possa alleviare molti "fastidi".

Qui di seguito è indicato qualche suggerimento:

**Prima di iniziare la giornata in studio, 15 minuti di riscaldamento delle articolazioni più**

*La seconda parte dell'articolo pubblicato sul numero precedente: gli esercizi per educare la postura.*

**sollecitate durante l'attività lavorativa.**

## Esercizi per il tratto cervicale

Da eseguire seduti (occhi chiusi se i movimenti dovessero provocare un senso di nausea)

■ inclinazione del capo: l'orecchio verso la spalla



■ rotazione del capo: il mento verso la spalla



■ flessione in avanti del capo: il mento verso il petto



■ allungamento della colonna: il mento verso il collo e il vertice del capo verso l'alto



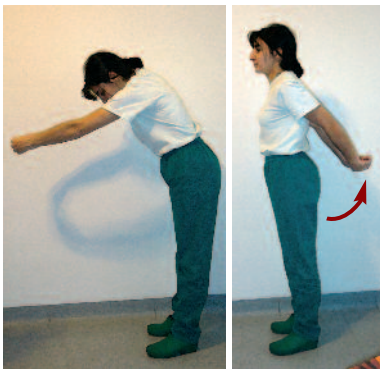
**10 ripetizioni per ogni movimento**

## Esercizi per il cingolo scapolo-omerale

- circonduzioni delle spalle per avanti e per dietro (le braccia sono tese naturalmente lungo i fianchi)
- allungamento a braccia tese verso l'alto



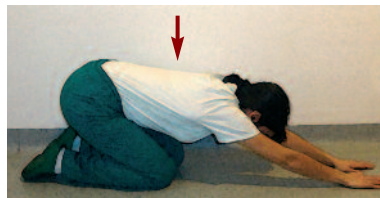
- in avanti e indietro



- allungamento della catena posteriore delle braccia, delle spalle

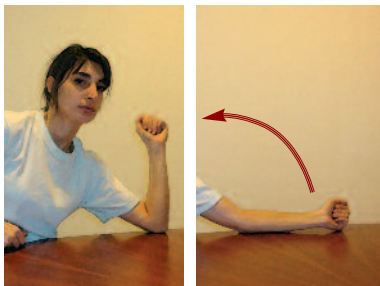


- e della colonna

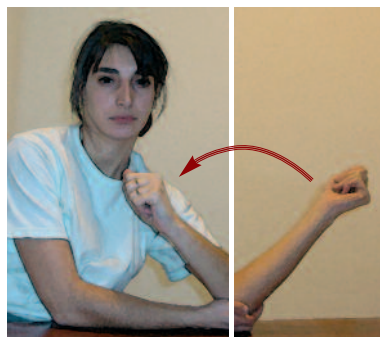


## Esercizi per i gomiti

- flessio-estensione



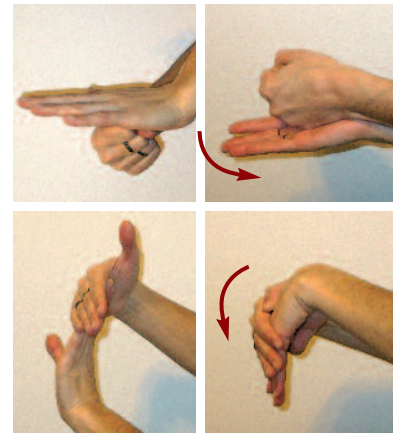
- adduzione e abduzione



10 ripetizioni per ciascun esercizio

## Esercizi per i polsi

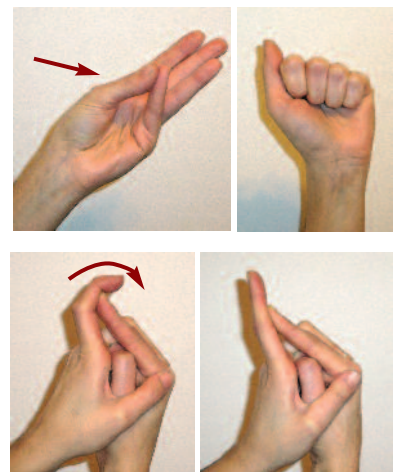
- flessio-estensione



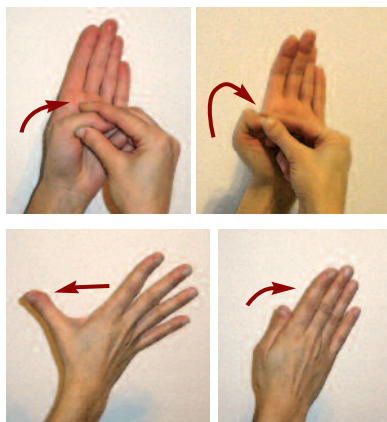
- esercizi di circonduzione del polso

## Esercizi per la mano

- Tutti gli esercizi rappresentati riguardano la mobilità articolare delle dita, particolarmente importante da considerare in contrapposizione alla staticità prolungata data dalla presa del trapano che crea molte tensioni.

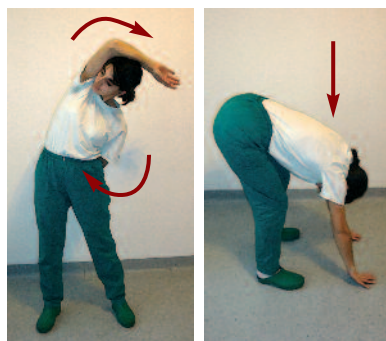
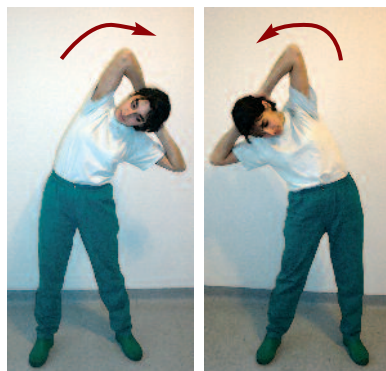
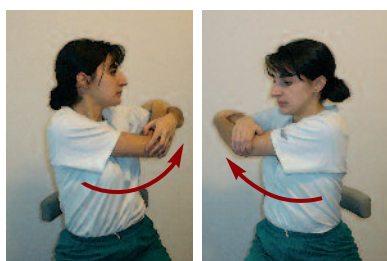






Come sopra 10 ripetizioni per ogni esercizio.

Dopo l'intervallo di mezzogiorno stretching totale della colonna

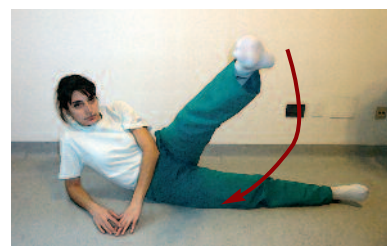


Almeno 10 minuti prima di riprendere il lavoro.

## Addominali

Va ricordato che una corretta postura del tronco è favorita da un buon tono della muscolatura addominale che andrebbe esercitata con regolarità per ottenere e mantenere la giusta posizione del bacino in relazione alla colonna.

Qualche semplice esempio:



15 ripetizioni per ogni esercizio con 1 minuto di riposo tra una serie e l'altra.