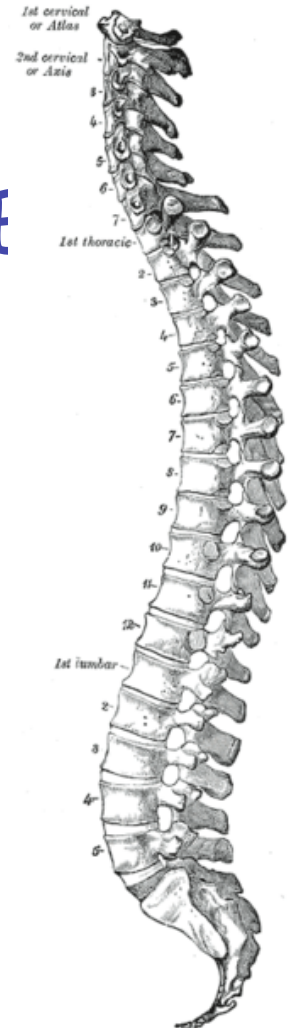
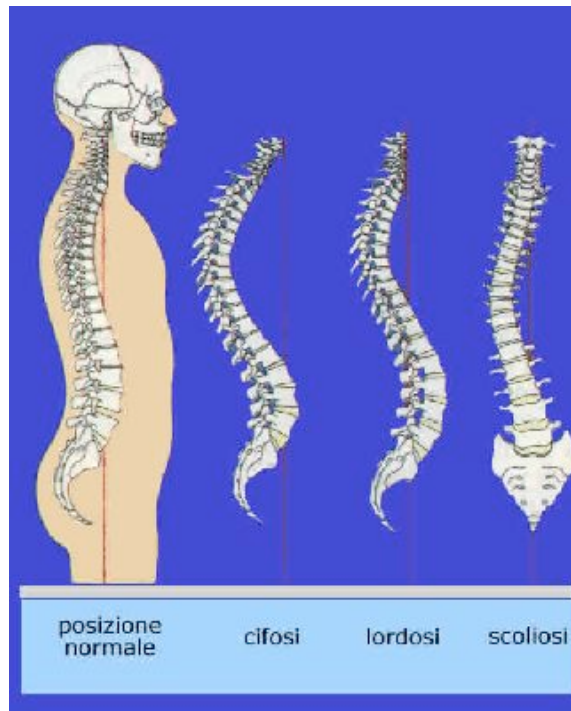


DEFORMAZIONI DELLA COLONNA VERTEBRALE

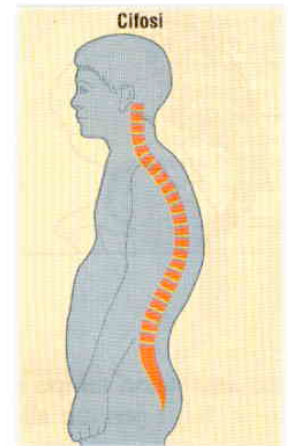
IPERCIFOSI DORSALE

IPERLORDOSI LOMBARE



IPERCIFOSI DORSALE

L'ipercifosi è il termine medico per indicare l'eccessiva curvatura posteriore della colonna vertebrale e presente nella parte superiore della schiena e provoca la comparsa di una gobba o di un arrotondamento più graduale della schiena.



IPERLORDOSI LOMBARE

L'iperlordosi lombare è l'eccessiva curvatura anteriore della colonna vertebrale in zona lombare. Può essere accentuata da posizioni scorrette (soprattutto in individui sovrappeso e con muscolatura addominale debole).



SCOLIOSI

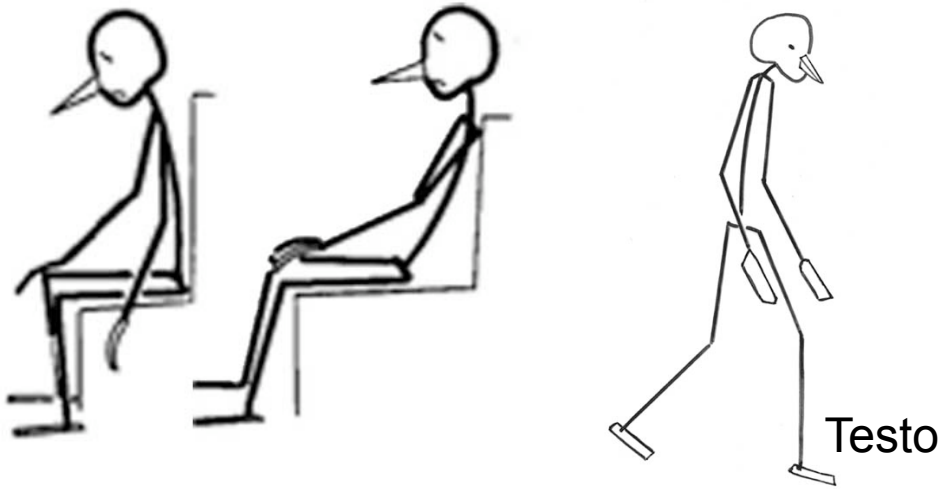
La scoliosi è la curvatura laterale della colonna vertebrale. Di solito compare nell'infanzia o nell'adolescenza e peggiora fino all'età in cui si arresta la crescita. Per compensare la curvatura un'altra parte della colonna si incurva verso il lato opposto alla colonna una forma a "S".



SPESSE LE DEFORMAZIONI DELLA COLONNA VERTEBRALE SONO PROVOCATE DA UNA CATTIVA POSTURA, DA CATTIVE ABITUDINI O DA MALATTIE

Molti individui hanno posture scorrette conseguenti a errate abitudini come: stare seduti curvi sulla sedia o rimanere in piedi con le spalle e la schiena incurvate. L'obesità aumenta la probabilità di una postura errata perché fa aumentare il carico cui sono sottoposti i muscoli.

CATTIVE POSTURE



In posizione seduta sui banchi di scuola, al posto di lavoro, per pasti e per i divertimenti, la tendenza è di inclinare il tronco in avanti e qui portarvi anche la testa e le spalle, di guardare al di sotto dell'altezza degli occhi, di prendere una postura non simmetrica tra la sinistra e la destra, con una curva caratteristica della colonna vertebrale. Nella posizione seduta il sedile dovrebbe aiutare a mantenere la colonna vertebrale dritta e non incurvata.