

EDUCAZIONE ALLA POSTURA

prof. Francesco Leonetti

Prevenzione e cura delle alterazioni morfo-funzionali dell'età evolutiva (scoliosi, dorso curvo, piede piatto etc.)

PIANIFICAZIONE DEI BISOGNI

L'età adolescenziale è caratterizzata da squilibri posturali che possono considerarsi, dato il delicato periodo di crescita, anche fisiologici; però, se trascurati, potrebbero creare le premesse per l'instaurarsi di alterazioni a carico della colonna vertebrale irreversibili. Infatti proprio nell'età adolescenziale si presentano fasi di crescita che alternano lo sviluppo sia in altezza che in larghezza, per cui la carenza di una educazione alla postura, ossia al mantenimento del corpo in equilibrio in tutte le sue parti che lo compongono, possono creare auspici alla formazione di scoliosi, dorso curvo, piede piatto, ecc.

La scoliosi come il dorso curvo rigido sono considerate malattie dette "idiopatiche" perchè ancora oggi non si conoscono le cause che le scatenano. Si manifestano come una perturbazione dell'apparato mio-osteo-articolare a livello tridimensionale piano frontale (per la scoliosi) e piano sagittale (per il dorso curvo), che diventano difficili da controllare. Si pensi anche al disagio che tali patologie possono arrecare quando diventa necessario l'utilizzo di corsetti ortopedici da indossare per l'intera giornata. Anche i cosiddetti atteggiamenti viziati posturali, che sono considerati meno gravosi alla crescita fisiologica, se trascurati, influiscono sulla corretta postura. Certamente non sono solo gli zaini portati sulle spalle che provocano queste patologie. Le cause che provocano queste patologie sono diverse: da quelle ambientali, a quelle ormonali o ereditarie, o a quella della differente azione dei gruppi muscolari paravertebrali agonisti ed antagonisti di un lato rispetto all'altro.

OBIETTIVI SPECIFICI - PIANIFICAZIONE DEI CONTENUTI

- rinforzo muscoli paravertebrali ,addominali ,pettorali;
- educazione alla respirazione toracica e diaframmatica;
- educazione alla postura del segmento cervicale, dorsale, lombare e sacro- coccigeo attraverso stimolazioni propriocettive;
- presa di coscienza della postura globale sia in forma statica che dinamica;

PIANIFICAZIONE DELL'INTERAZIONE UMANA

Il progetto prevede alla guida delle lezioni un insegnante tutor esperto in "POSTURAL TRAINING" che effettuerà corsi per gruppi di massimo 8/10 allievi/e per lezione.

PROGRAMMA E ARTICOLAZIONE DEGLI INTERVENTI

Tale progetto si prefigge di effettuare uno screening sulla popolazione scolastica dell'istituto I.T.I.S. "O. JANNUZZI" di ANDRIA per evidenziare, attraverso un'esame posturale, eventuali sospetti di alterazioni. Gli alunni suddetti per cui, su autorizzazione dei genitori, saranno sottoposti ad un esame posturale all'interno della scuola. Successivamente gli alunni sottoposti a controllo e bisognosi di un piano di lavoro posturale saranno invitati a partecipare a sedute psicomotorie.

Il corso di educazione alla postura sarà articolato in 5 moduli e prevede lezioni frontali su argomenti teorici e lezioni pratiche quali esercitazioni in palestra:

- 1 mod. - cenni di anatomia e fisiologia
- 2 mod. - miglioramento funzionalità articolare
- 3 mod. - ripristino normalità segmenti rachide
- 4 mod. - potenziamento muscolare
- 5 mod. - mantenimento postura corretta

FASE	ATTIVITA'	ESITO
1 mod.- 1h	apparato scheletrico fisiologia articolare	conoscenze di base di anatomia
2 mod.- 4h	esercizi elasticità	miglioramento funzionalità
3 mod.- 4h	mobilizzazione segmenti	miglioramento funzionalità
4 mod.- 4h	esercizi tono muscolare	miglioramento tono
5 mod.- 4h	esercizi di autoelongazione	miglioramento postura

RISORSE STRUTTURALI

Palestra interna

Sussidi : spazio psicomotorio con attrezzi : spalliera , tappeti ,panche, bacchette , bastoni,

specchi quadrettati, trazione posturale

FREQUENZA e DURATA DI ALLENAMENTO

Gli alunni che decideranno di partecipare a tale progetto, dovranno sottoporsi a 2 allenamenti settimanali con costanza della durata di 60'.

VERIFICA

Le attività verranno monitorate per verificare l'effettiva validità degli obiettivi programmati