

# GINNASTICA

# POSTURALE

Prof. Francesco Iorio  
Dottore in scienze motorie e  
sportive  
Osteopata D.O. m ROI

# POSTURA

- Posizione del corpo nello spazio: concetto dinamico ed in continua evoluzione in quanto l'interazione del nostro corpo con l'ambiente circostante è un costante adattamento alle mutevoli condizioni di tutto ciò che ci circonda. E' il modo con cui reagiamo alla forza di gravità e comunichiamo.

# Fattori determinanti

- Rapporti anatomo-funzionali
- Fisicità
- Psichicità

Ogni postura è quindi unica ed eccezionale  
e decodifica un atteggiamento corporeo ed  
un'espressione psichica

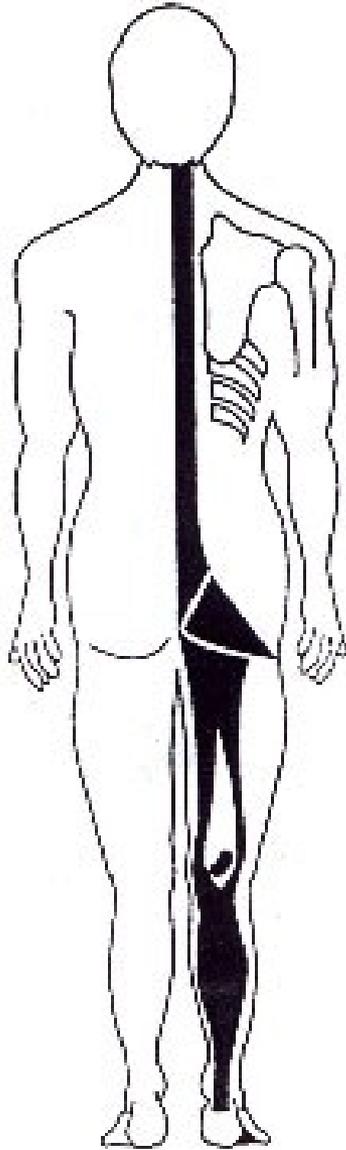
# Meccanismi fisiologici che contribuiscono all'equilibrio

- Corteccia cerebrale
- Funzioni vestibolari
- Cervelletto
- Formazione reticolare
- Recettori visivi
- Recettori uditivi
- Esterocettori (tatto e pressione)
- Propriocettori

# Fascia connettivale

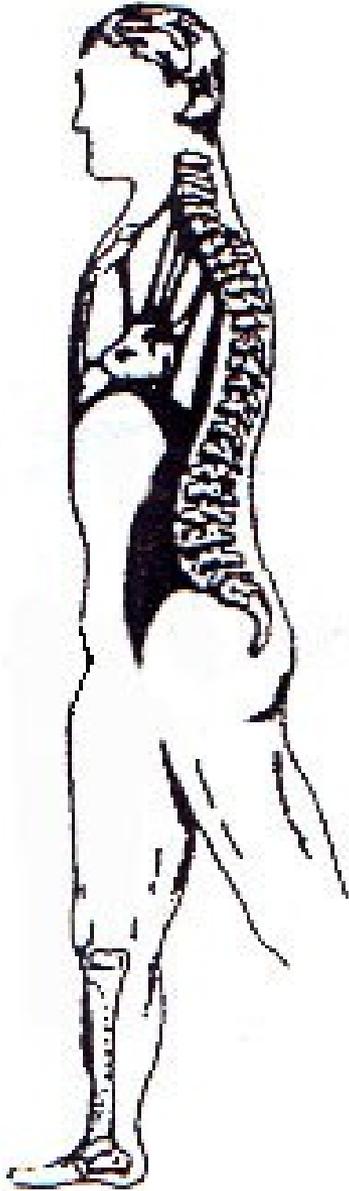
La fascia connettivale avvolgendo, sostenendo e collegando tutte le unità funzionali del corpo costituisce un secondo scheletro. Tramite la fascia connettivale i muscoli si strutturano e funzionano come catene muscolari.

*La funzione governa la struttura*

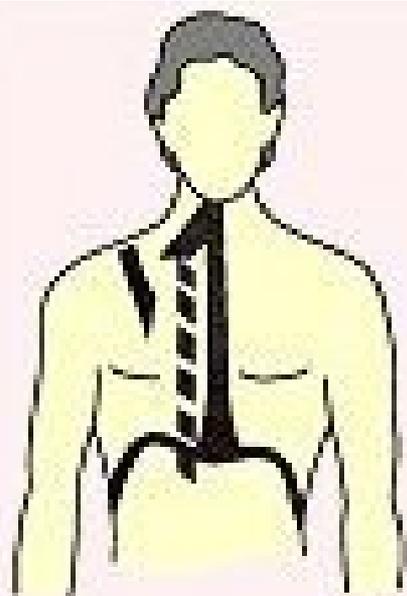


**posteriore** e la più estesa ed è formata da tutti i muscoli profondi e superficiali che vanno dalla linea occipitale alla punta delle dita dei piedi:

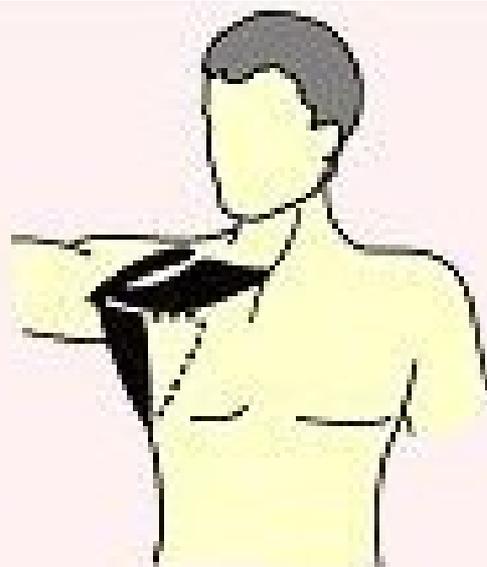
trapezio, gran dorsale, romboidei, elevatore della scapola, dentati (serratus), erettore della colonna, trasverso spinoso, interspinosi e intertrasversi, semimembranoso, semitendinoso, gracile, bicipite femorale, adduttori, plantare, popliteo, gemelli (gastrocnemio), soleo, tibiale posteriore, flessori



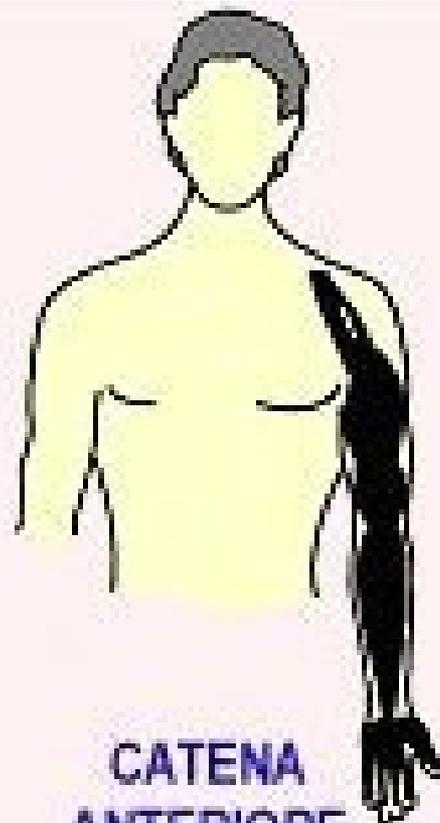
La **catena muscolare antero-inferiore** (fascia cervico-toraco-addomino-pelvica) è formata dal tendine centrale, dal diaframma, dall'ileopsoas e dalla fascia iliaca.



**CATENA  
INSPIRATORIA**



**CATENA  
ANTERO-INTERNA  
DELLA SPALLA**

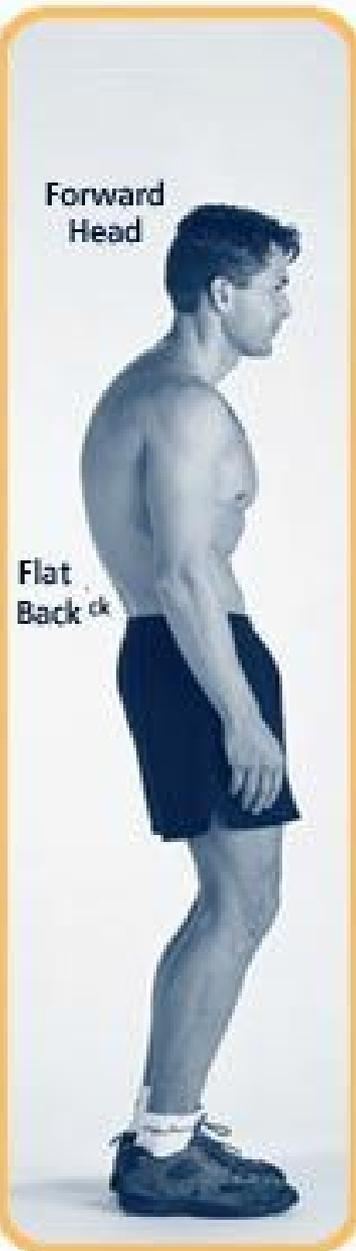


**CATENA  
ANTERIORE  
DELLE BRACCIA**

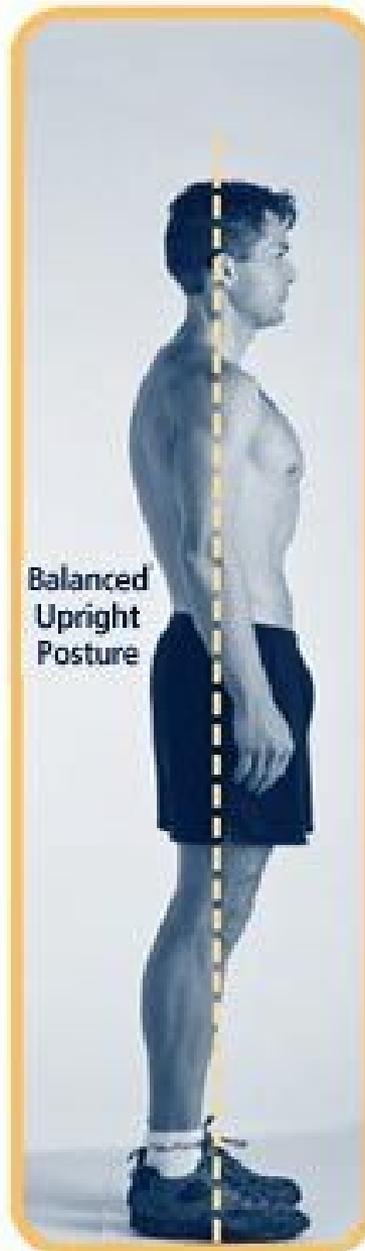


**CATENA  
ANTERO-INTERNA  
ANCA**

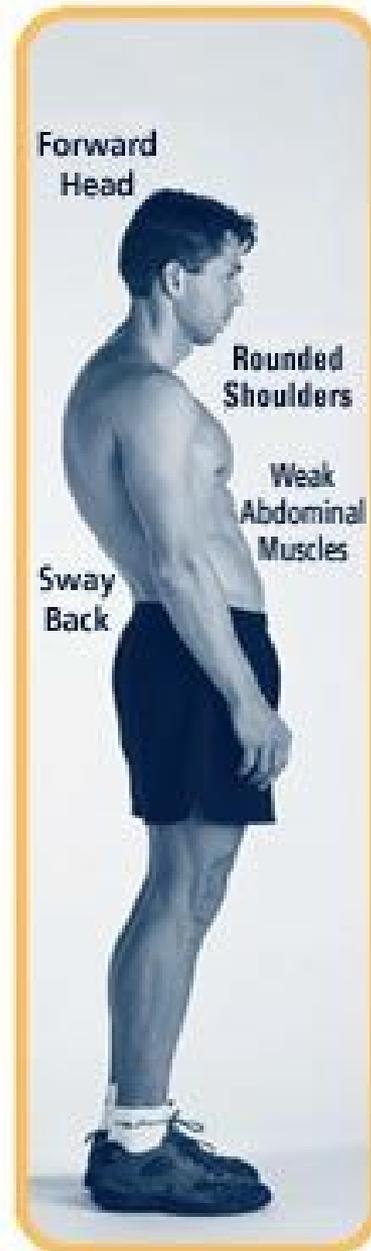
## Poor Posture



## Good Posture



## Poor Posture



# GINNASTICA POSTURALE

Insieme di esercizi psico-fisici  
volti a mantenere o ripristinare  
criteri fisiologici oggettivamente  
corretti.

# OBIETTIVI DELLA GINNASTICA POSTURALE

- Elasticità muscolare e mobilità articolare
- Forza e resistenza ( per far fronte alla forza di gravità )
- Respirazione (benessere dell'apparato muscolo scheletrico, viscerale e psichico)
- Propriocezione e abilità motorie
- Capacità di concentrazione e autocontrollo

# TEST

- ALLINEAMENTO IN ORTOSTATISMO

Orizzontale:

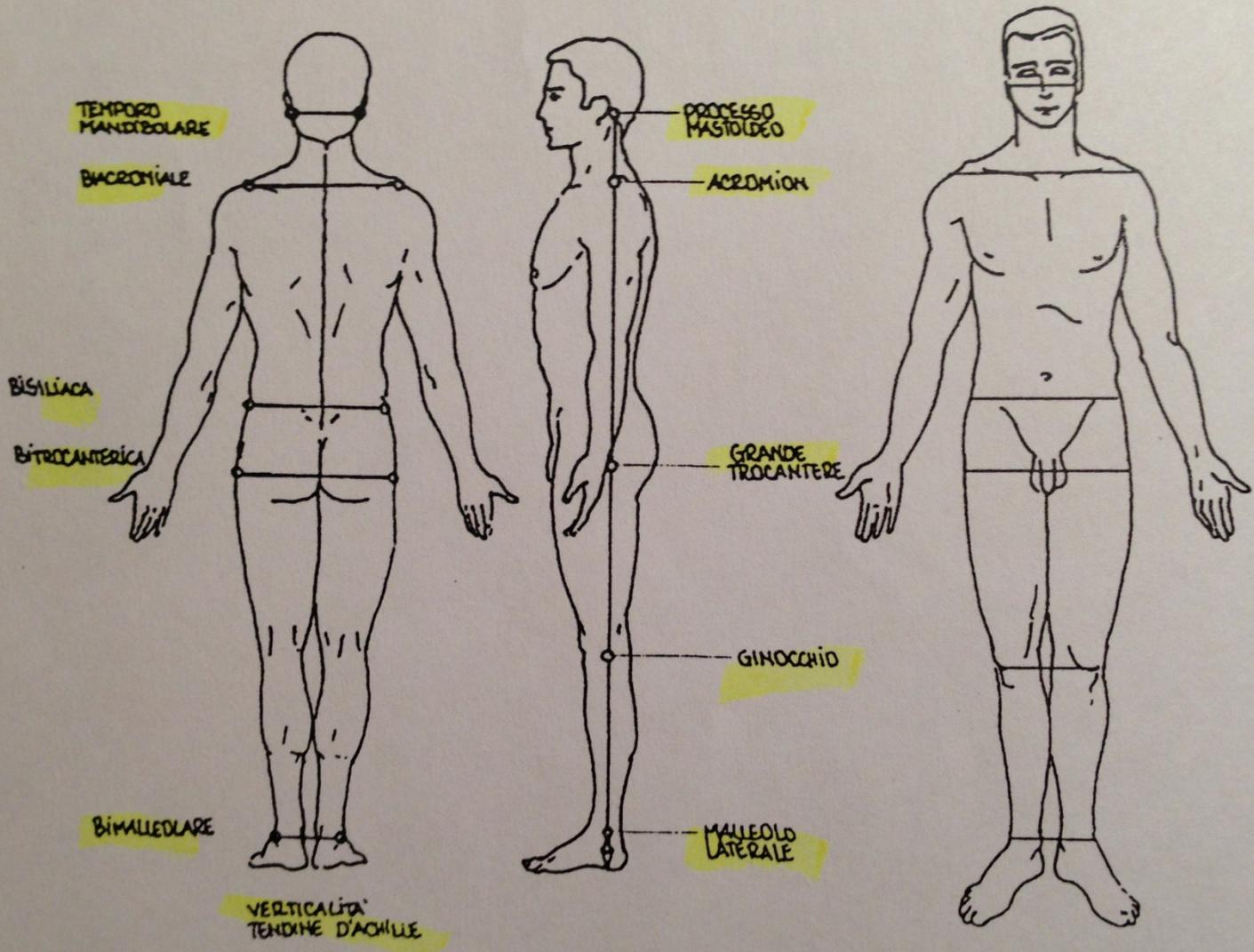
- Simmetria ATM
- Simm. Bisacromiale
- Simm. Bisiliaca
- Simm. Bitrocanterica
- Simm. Bimalleolare

# TEST

- Allineamento in ortostatismo

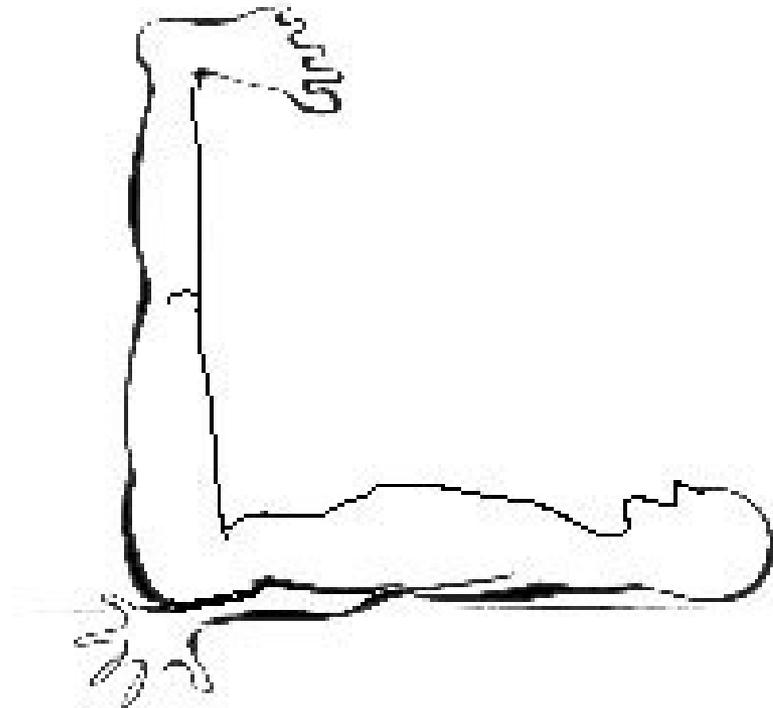
## Verticale

- Osservazione della linea verticale che dovrebbe passare per il processo mastoideo, acromion, grande trocantere, ginocchio e malleolo laterale.



# TEST

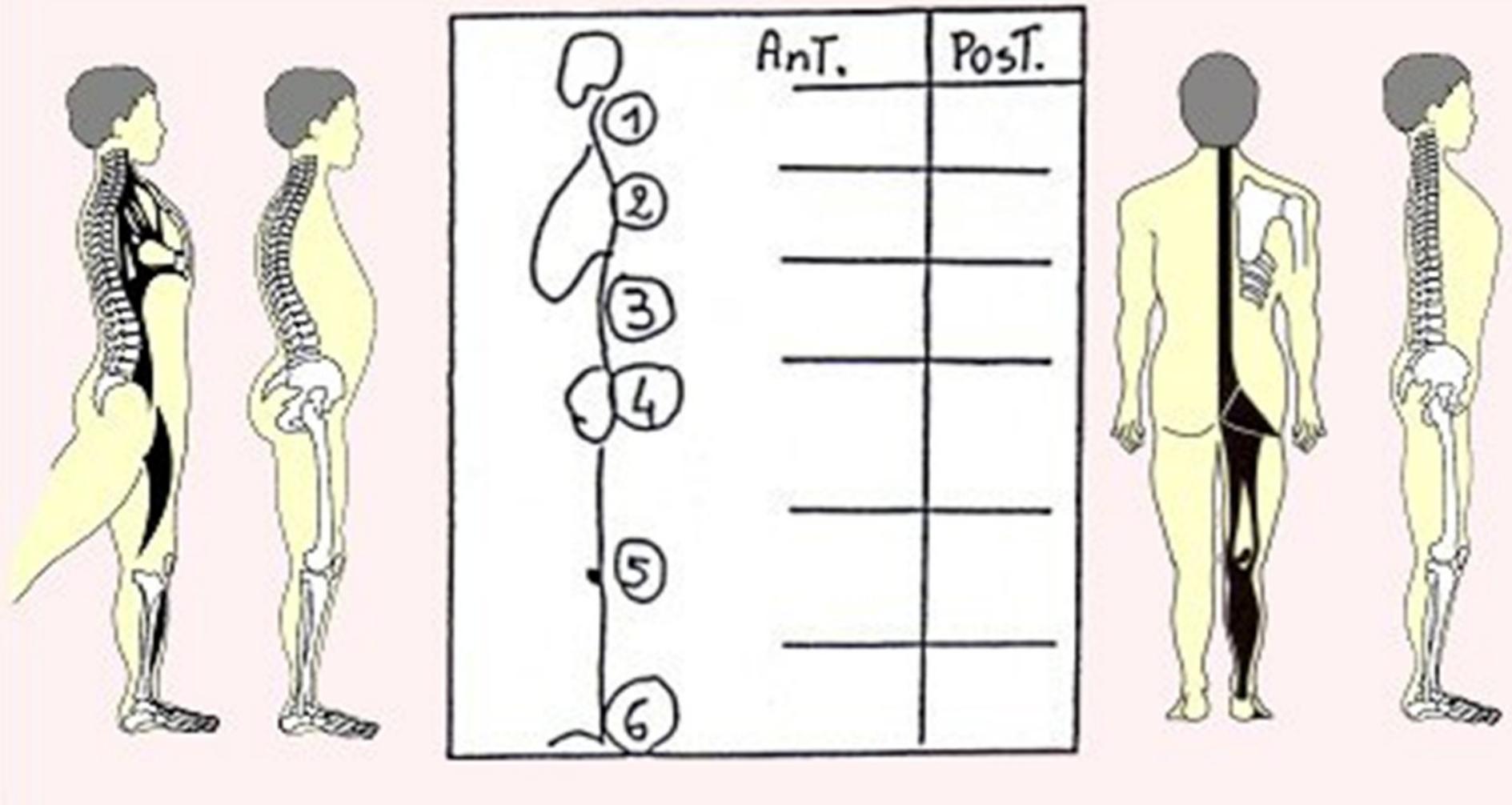
- Squadra da supino



# TEST

- Squadra da seduto





(1) = nuca - (2) = zona dorsale - (3) = zona lombare

(4) = bacino - (5) = ginocchio - (6) = calcagno