

Quotidiani ed edizioni locali www.quotidianiespresso.it**Napoli.Repubblica.it**

Campania

10 Ottobre 2005

RUBRICA

Benzinometro
Edicola italiana
Finanza
Forum
Foto
Fusi orari
Libri
Mappe
Meteo
News
Oroscopo
Patentinoline
Sport
Traffico

SPORTELLO SANITA'

di Giuseppe del Bello

26 maggio 2005

L'INTERVISTA

**I suggerimenti del posturologo Maurizio Ripani: eliminare le posizioni sbagliate
Artrosi, i primi guai a 7 anni seduti tra i banchi di scuola**

Da come si sta in piedi a quali sono le posizioni corrette degli arti e della colonna vertebrale. Un problema che va affrontato da giovani, addirittura in età scolastica, all'incirca sette anni, quando una postura scorretta rischia di diventare in futuro responsabile di fastidiose artrosi. Maurizio Ripani è docente di anatomia all'Istituto di Scienze Motorie dell'università di Roma, ma è anche posturologo.

Che vuol dire, oggi, fare il posturologo?

«La posturologia è, a tutti gli effetti, una branca della medicina che si inserisce in un fondamentale contesto di interdisciplinarietà. Lavorare in équipe è fondamentale per arrivare ad una diagnosi precisa e per scoprire perché un paziente assume una determinata e scorretta posizione. Purtroppo la figura del posturologo non è ancora riconosciuta, una carenza che espone a qualche rischio».

In che senso?

«Che molti si improvvisano esperti senza esserlo. E i pazienti non sanno a chi rivolgersi...».

Come si valutano le posture scorrette?

«Se si vogliono evitare le classiche indagini invasive come le radiografie, si può ricorrere a una serie di metodiche incruente. Per esempio lo spinal mouse».

A cosa serve?

«A esaminare la colonna vertebrale attraverso un particolare elettrogoniometro: va posizionato sulle apofisi spinali e, una volta collegato a un software, ci rivela l'atteggiamento del rachide».

D'accordo, la diagnosi. E poi?

"Quando si ha davanti la situazione precisa e dopo aver cercato di eliminare le cause che provocano le posizioni scorrette, si comincia a lavorare sui muscoli. Questi ultimi sono veri e propri "tiranti" del nostro corpo, le unità funzionali su cui agire partendo da esercizi dedicati e individualizzati. Efficaci sono anche gli elettrostimolatori che servono a decontrarre o ad allungare i muscoli corti».

Quale è il vizio posturale più frequente?

«Le asimmetrie della spalle e del bacino, e le inclinazioni della testa. È necessario che, dai sette anni in poi e per tutta la vita, si controlli la postura per prevenire danni più seri nella terza età. Gli atteggiamenti di posizione errati assunti in gioventù e non corretti possono ad esempio essere causa di forme artrosiche molto serie».

Si può riacquistare una postura corretta?

«Dipende dalla gravità della situazione. Certamente è possibile ottimizzare gli sforzi e ottenere soddisfacenti risultati. Un ciclo di trattamento dura in genere un mese e mezzo».

la Repubblica.it

CERCO E TROVO

TrovaCasa
TrovaCinema
TrovaLavoro
TrovaMusei
TrovaTelefono
TrovaConcerti
TrovaMostre
TrovaTeatri

Libri, dvd, video

Cerca in Libri

Gruppo Espresso

Scegli il sito

Kataweb

Scegli il sito

guarda



DeeJay ascolta



m2o

ascolta



Capital gioca



Fantacalcio

<< [torna all'indice](#)