

Le 10 cose sulla postura che non sai

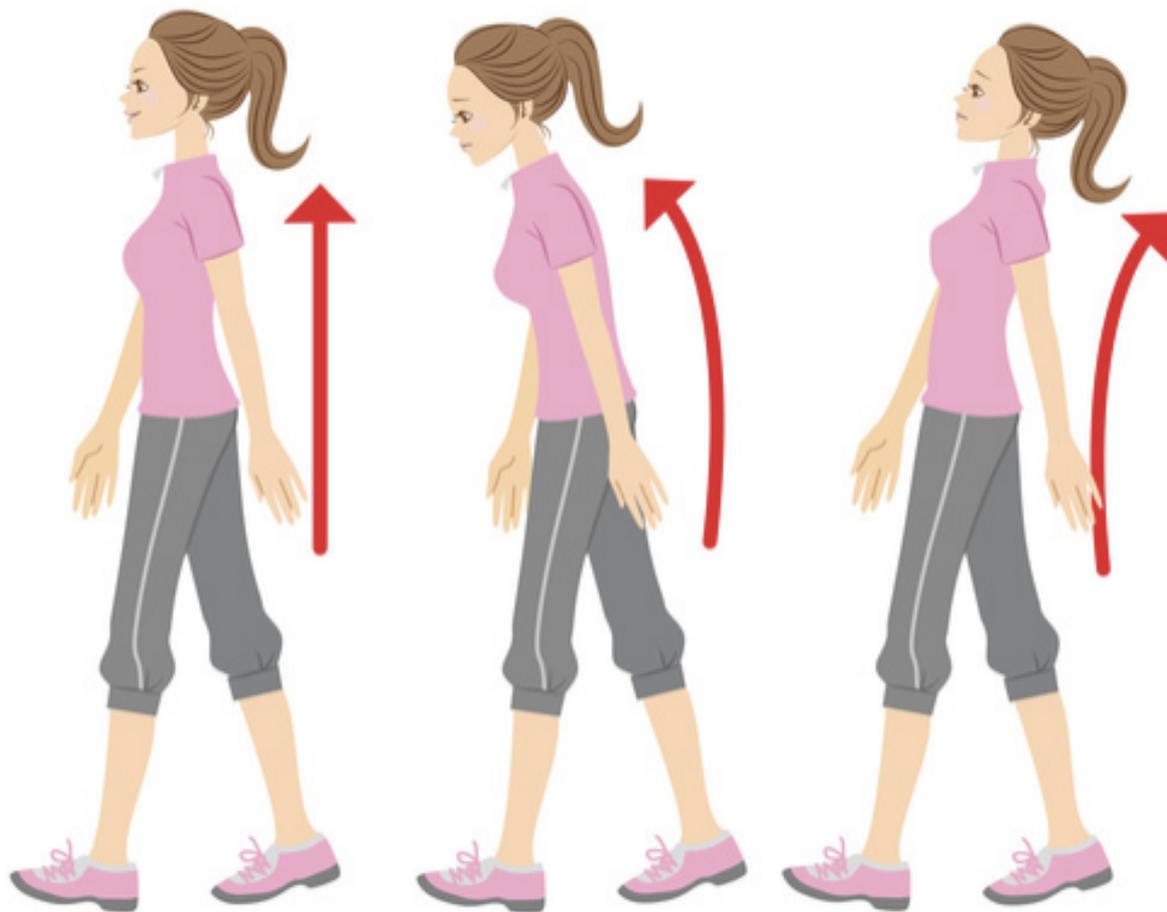
La postura non è solo una cosa da modella. Che lo si voglia o no, ci sono delle regole su come camminare bene che devono essere rispettate. Dopotutto, la salute passa anche attraverso la scelta delle nostre scarpe. Tra le patologie che possono essere prevenute in questo modo troviamo il diabete, l'obesità, la depressione, combatte l'Alzheimer e il tumore in varie parti del corpo, passando ovviamente per la prevenzione di osteoporosi, infarto e ictus.

Come recuperare la giusta postura con l'Idrokinesiterapia

L'idrokinesiterapia è, oltre alle passeggiate all'aria aperta, una delle principali Tecniche Riabilitative per aiutare a mantenere la giusta postura, i cui punti di forza sono:

- diminuita forza di gravità che rende i movimenti meno difficoltosi e più naturali;
- resistenza dell'acqua che permette di mantenere una giusta tensione muscolare
- per favorire i movimenti;
- la temperatura dell'acqua che favorisce un effetto miorilassante, senza stress muscolari.
- l'altezza dell'acqua nella vasca che favorisce l'equilibrio, anche con l'aiuto di piccoli attrezzi.

Ogni programma terapeutico viene studiato in base alle esigenze e caratteristiche del paziente, e viene elaborato per il recupero dello schema motorio giusto per ristabilire la corretta postura.



Passeggiare all'aria aperta i consigli per la postura

Se volete potete continuare a fare le vostre passeggiate quotidiane, ecco dieci utili consigli per mantenere la giusta postura

1 – **La scelta delle scarpe.** Potrebbe sembrare una ovvietà, eppure è uno dei fattori fondamentali sia per correggere la postura che per prevenire deformazioni dovute alla posizione errata. Sono preferibili calzature comode e di qualità, magari fatte di materiali naturali (pelle, cuoio o tela). Se hanno queste caratteristiche, probabilmente dureranno molto, anche per centinaia di chilometri. Per quanto riguarda il tacco, l'altezza suggerita è di 4-5 centimetri. Se supera questa altezza, il rischio è quello di una alterazione della postura che porta alla meta tarsalgia, ovvero dolore alla pianta del piede. Invece le scarpe a terra (ballerine o scarpe da basket), possono causare tendiniti. Durante l'estate sono evitabili le infradito, che provocano

frequenti distorsioni, mentre le scarpe a punta potrebbero causare contratture delle dita con conseguente deformazione del piede. Una piccola dritta: meglio fare i propri acquisti durante le ore pomeridiane, poiché i piedi si gonfiano. Di uguale importanza è la scelta del vestiario, che deve assorbire il sudore e non essere di intralcio durante la passeggiata.

2 – **Scalzo è bello.** Tutte le volte che puoi preferisci la camminata a piedi nudi, con la dovuta attenzione alle infezioni. Infatti aiuta a riattivare la circolazione venosa, sgonfiando conseguentemente la gamba, oltre a rilassare in quanto massaggio naturale ed evitare la nascita di imperfezioni come i calli.

3 – **Non dimenticare il corridoio di casa.** Fuori piove? Una passeggiata per il proprio corridoio di casa in pantofole o con i calzini antiscivolo è una buona alternativa al solitario con le carte!



4 – **Preferisci il terreno sterrato.** Il terreno irregolare, a differenza di quello piatto come una strada asfaltata, costringe il corpo alla ricerca continua del giusto baricentro, migliorando in questo modo il nostro equilibrio. Crea il tuo itinerario, usa la creatività per cercare il sentiero migliore tra i boschi o verso la cima di una collina. Non solo respirerai aria pura, ma potrai esplorare luoghi mai visti prima e incontrare persone che non avresti potuto conoscere continuando con una vita sedentaria.

5 – **Preparati prima dell'attività fisica e fai stretching al termine.** Riscalda il corpo prima della attività fisica, camminando per qualche minuto prima di accelerare. Questo migliora la performance, previene l'eccessivo affaticamento e riduce il rischio di strappi. Dopo circa trenta minuti di esercizio fisico, rallenta e cammina per 5-15 minuti alla velocità che avevi durante il riscaldamento, per raffreddare il corpo e riportare il battito ad una

frequenza normale. Infine, non dimenticare gli esercizi iniziali e finali di stretching, dando particolare attenzione all'allungamento della parte inferiore del corpo.

6 – Ognuno ha un passo diverso. Ogni persona ha il proprio ritmo. In media in un minuto dovrebbero essere compiuti cento passi, ma questo non è assolutamente un numero da prendere come assoluto. Inoltre ognuno di noi ha una accelerazione diversa che non dovrebbe mai, in ogni caso, far mancare l'ossigeno.

7 – Attento alla postura. Avete bisogno di consigli sulla postura ottimale? La testa deve essere dritta e lo sguardo rivolto davanti, con il mento rivolto verso l'alto, il collo e le spalle devono essere rilassate, la schiena in posizione verticale senza arcuarsi, le braccia libere di oscillare seguendo il ritmo delle gambe, infine gli addominali devono essere leggermente contratti. Rispettando queste semplici regole la respirazione sarà migliore, perché nessuna pressione sarà esercitata sul diaframma. Durante la camminata spingi col piede anteriore usando i tendini posteriori e i quadricipiti, in modo da proiettarti verso il tallone dell'altro piede. Il piede deve oscillare in avanti, per attivare i muscoli del polpaccio.

8 – Non dimenticare di bere. L'omeostasi, conseguenza di una buona idratazione del corpo, è uno degli indicatori più importanti del benessere globale dell'organismo. Non può esistere camminata senza acqua.

9 – Presta attenzione a non slogarti nulla. Per dolori leggeri c'è sempre l'onnipresente ghiaccio, mentre per dolori più pressanti è meglio optare per il Pronto Soccorso. In ogni caso, allungare gambe e braccia prima di iniziare può evitarti infortuni.

10 – Rilassati. Non solo durante la passeggiata, ma anche al termine. Rinfresca i piedi alla fine della camminata, agevola la circolazione e allevia la stanchezza. Importante da questo punto di vista è mantenere la costanza nel tempo. Se camminare diventa una abitudine che si ripete in momenti precisi della giornata, sarà meno stressante e contribuirà allo svago, al buon umore e al proprio aspetto.

Adesso non hai più scuse a cui aggrapparti. Camminare fa bene e ognuno dovrebbe dedicare mezz'ora della propria giornata ad esplorare a piedi il proprio quartiere o i parchi della propria città, è l'assicurazione sulla vita migliore che si possa avere. Quindi cosa aspetti? Spegni il computer e mettiti un paio di scarpe comode!