



PERSEVERANZA E PICCOLI MOVIMENTI PER GRANDI RISULTATI

Breve manuale pratico per ottenere, se applicato con costanza, elasticità e mobilità per il corpo
PENSATO SOPRATTUTTO PER NON PIU' GIOVANISSIMI



Autori :

Medico Chirurgo Spec. In Odontoiatria
Prof. Dot. **Benigno Passagrilli**

Fisioterapeuta:
Ezio Cristini

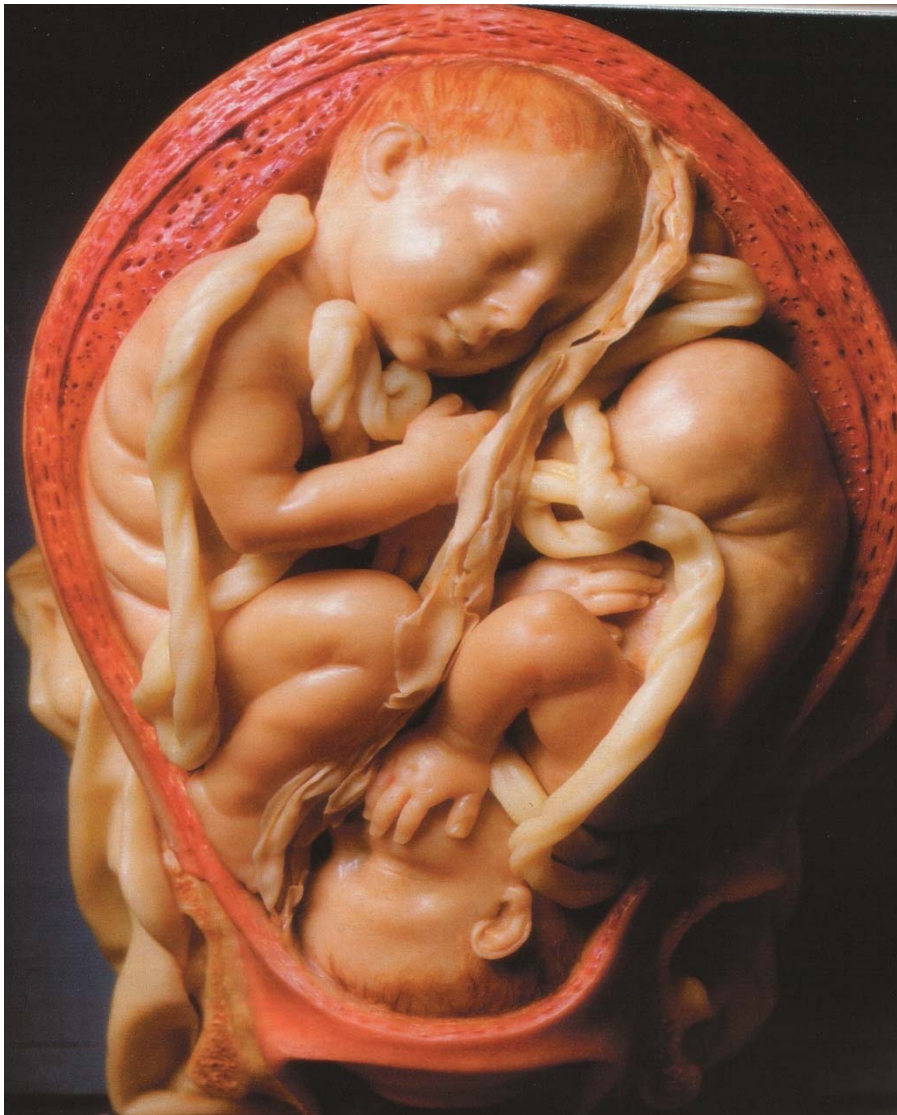
Fisioterapista e Posturologo Clinico:
Loretta Duria



Grafica: **Stefano Passagrilli**
Giovanni Federico
Angelo Fredella

Veste editoriale : **Enzo Perilli**

Roma, Marzo 2009



In natura, tutto ciò che è rigido, difficilmente sostiene gli assalti del tempo, tutto deve essere elastico, mobile.

Il corpo umano, sembra essere la sintesi di tutto questo.

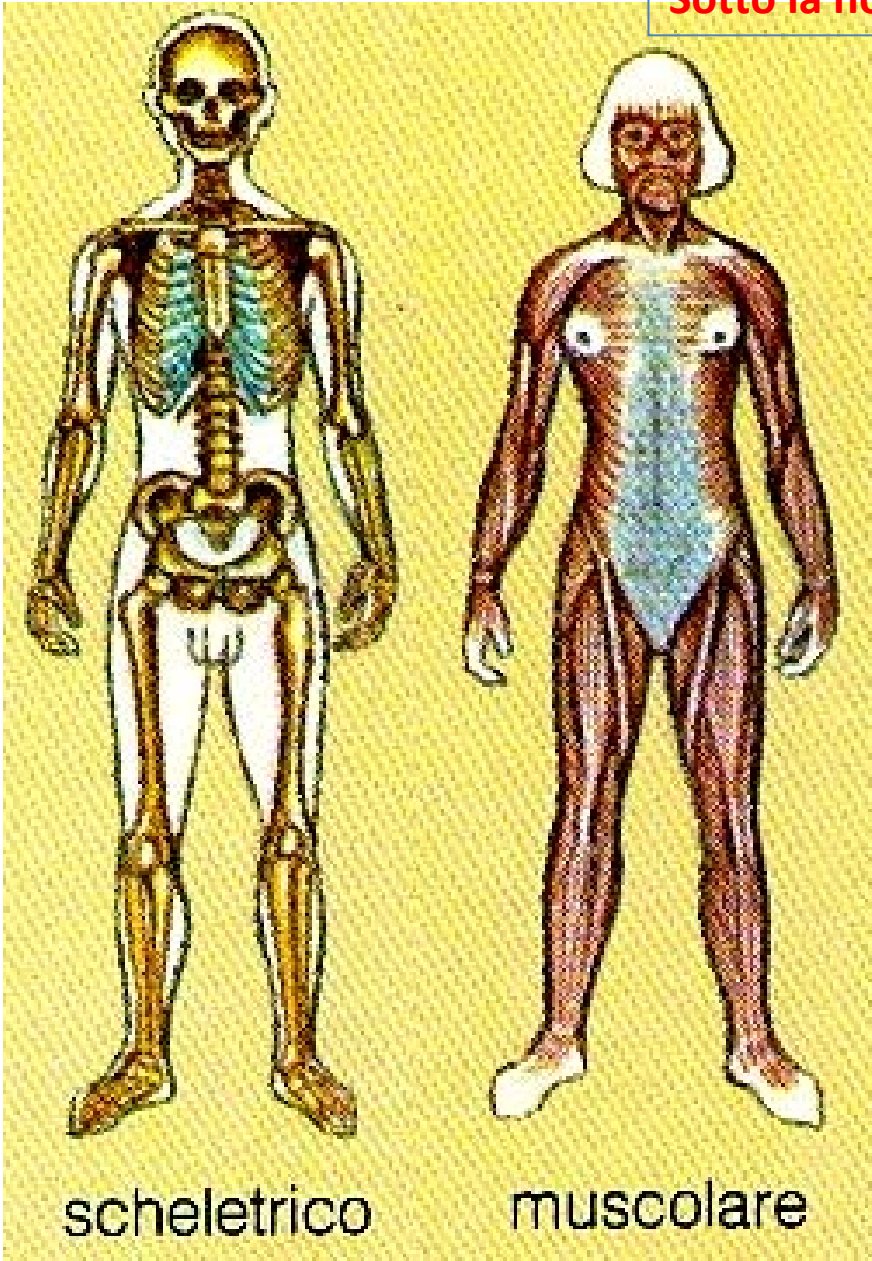
Dal tempo della nascita in poi, ma anche a volte per la posizione fetale, le nostre articolazioni, la colonna vertebrale, le nostre strutture di connessione, sembrano soffrire dell'usura, riportando la memoria del trascorso.

- **cattive abitudini posturali, posizioni di lavoro, di studio, tendenze caratteriali** (Timidezza /Aggressività, ecc..).
- **Memoria di eventi traumatici** (il dolore la paura per eventi subiti, ci portano a variare sensibilmente la postura, l'equilibrio, quasi a volerci proteggere).
- **Necessità di lavoro.**
- **Stress chirurgici.**
- **Disordini alimentari, intolleranze** (Possono generare contrazioni muscolari e reazioni posturali di torsione ..).
- **Stress emotivi di varia natura.**

fanno dimenticare "la retta via".

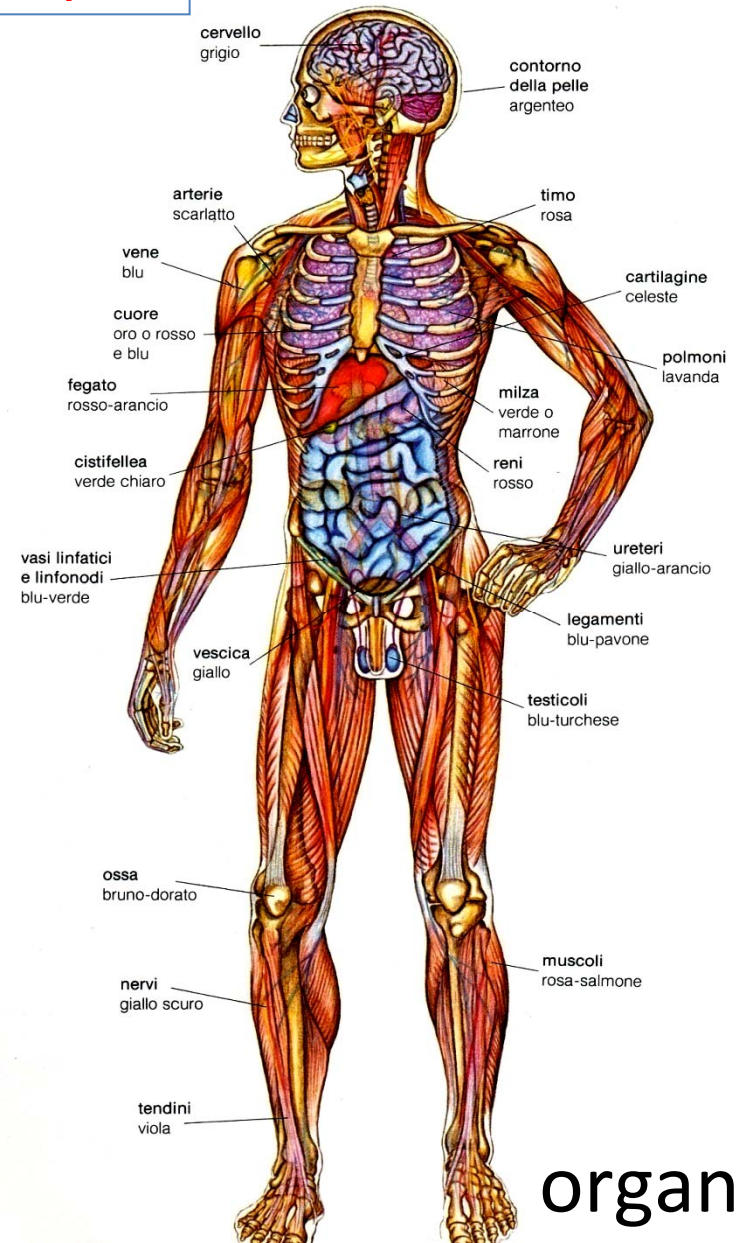
L'uomo vive in una sorta di equilibrio dinamico instabile

Sotto la nostra pelle



scheletrico

muscolare



organi

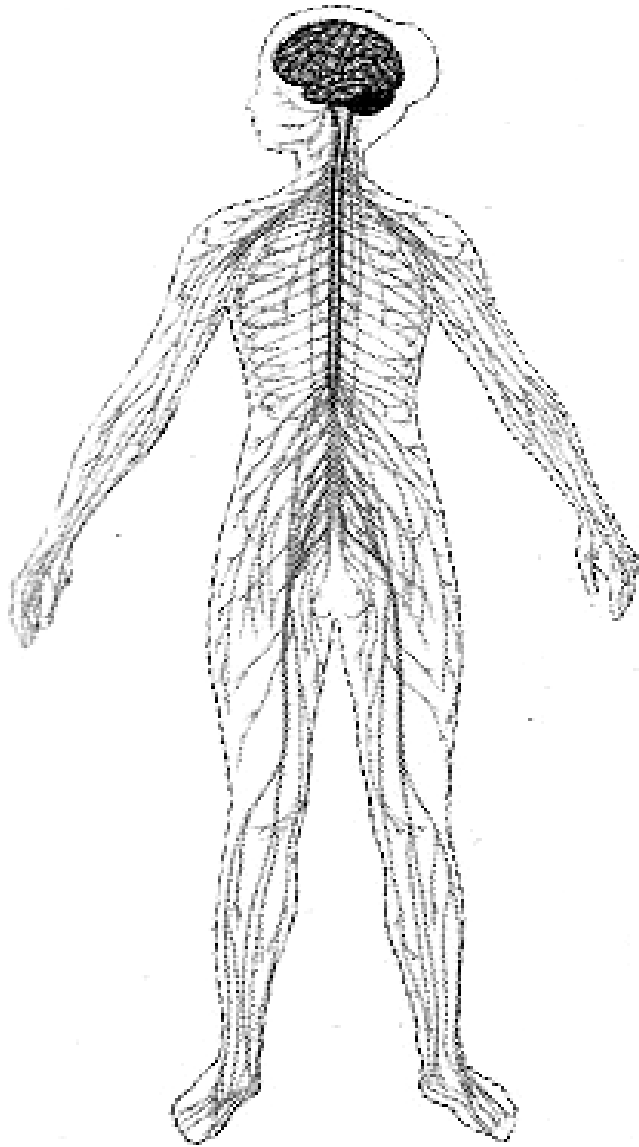
“L’uomo, vive in una sorta di equilibrio dinamico instabile”.

Ogni giorno, le emozioni che viviamo e le risposte che noi diamo, determinano un continuo variare della postura.

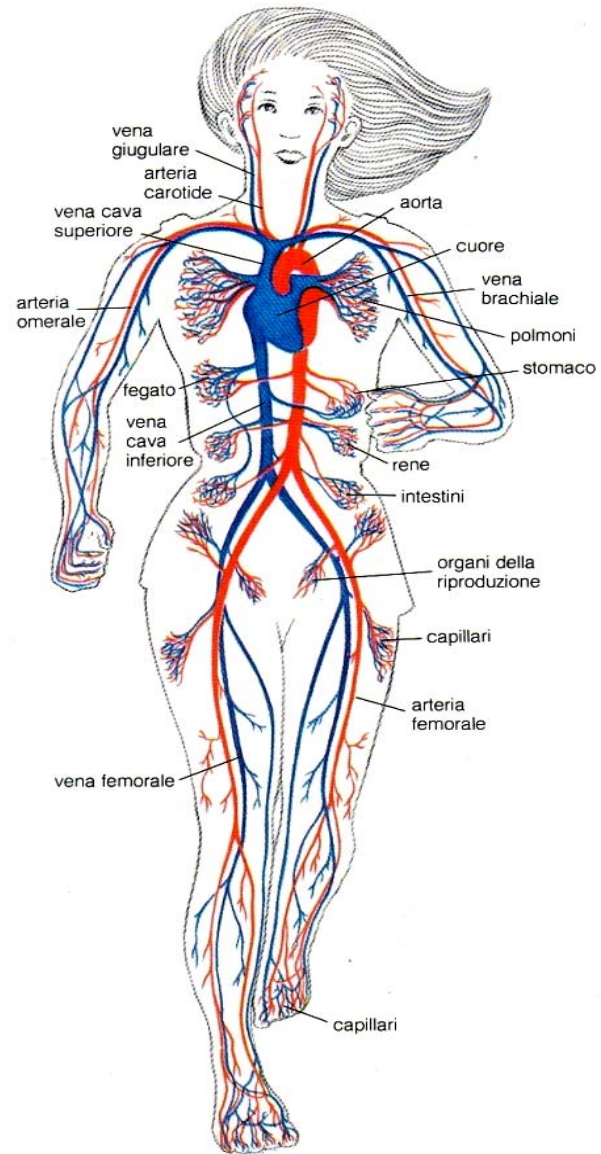
Nel tempo, lentamente ed inesorabilmente, assumeremo una posizione, una postura che sarà come il denominatore comune delle esperienze fatte sia fisiche che emotive.

Ogni giorno, dobbiamo ricordare di ascoltare il nostro corpo, le informazioni, i segnali che ci invia. Non dargli importanza, significherà entrare nella spirale della patologia e del dolore.

Spesso, questo rappresenta un grosso prezzo da pagare per la nostra disattenzione.



Sistema nervoso



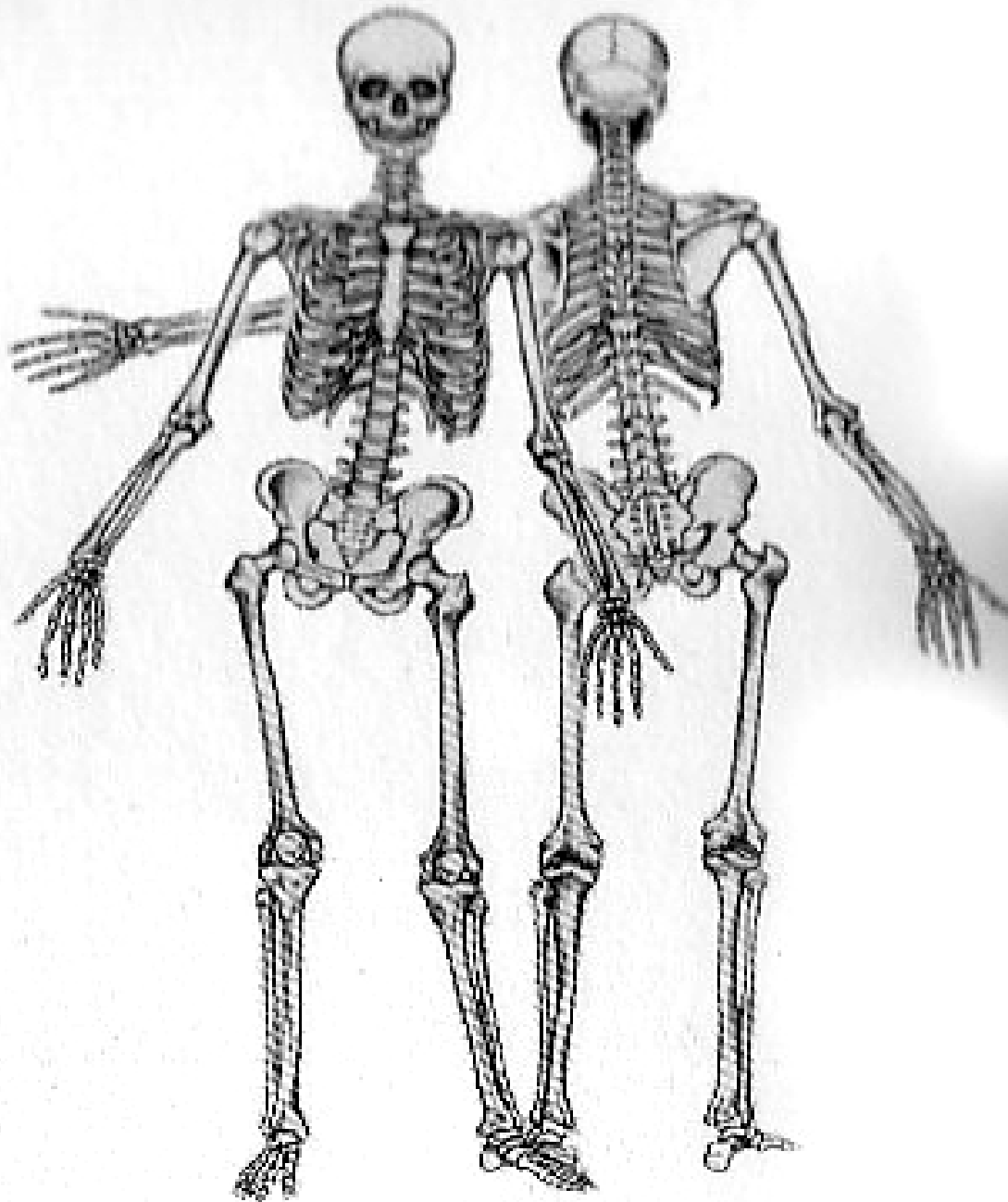
Sistema cardio-vascolare-circolatorio

Con l'aiuto di semplici movimenti, che possiamo ripetere, sia in casa, al mattino ed alla sera, sia in gruppo (consigliabile. Coinvolgendo gli altri, ci costringeremo a ripetere i gesti, con la sensazione di aiutare noi, ma anche gli altri non importa l'età che si abbia).

Accompagnati da una musica che ci piaccia, si possono nel tempo risolvere o perlomeno alleviare le problematiche di limitazioni funzionali del movimento.

Di tutte le infinite variazioni di movimenti, abbiamo voluto scegliere quelle che per la loro semplicità ci sembrano più facilmente applicabili nella serenità della nostra casa o all'interno di spazi liberi durante il lavoro, o su un prato, in un parco pubblico

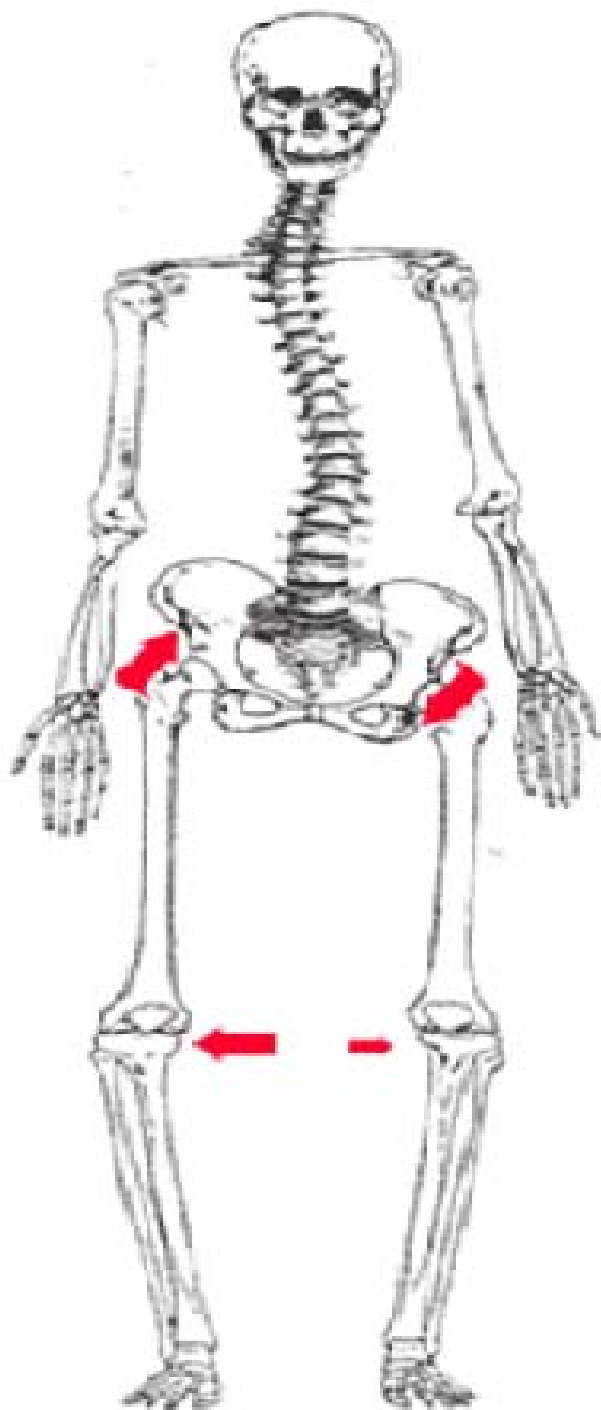
Buon lavoro e buon divertimento.



**GUARDIAMOCI ALLO
SPECCHIO, DI FRONTE,
DI PROFILO DESTRO E
SINISTRO, GUARDIAMO
IL NOSTRO BACINO,
L'ADDOME, LE SPALLE,
IL VISO.**

**TROVEREMO
SICURAMENTE I SEGNI
DEL TEMPO, LA
MEMORIA DELLE
SOFERENZE E DELLE
ESPERIENZE CHE LA
VITA CI HA OFFERTO.**

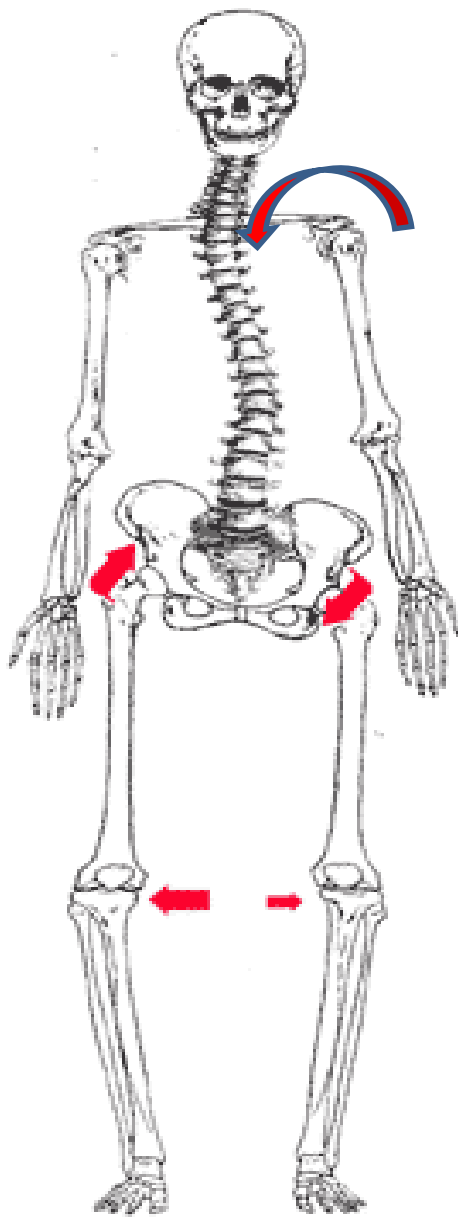
**SONO I SEGNI DEL
NOSTRO OPERARE.**



**QUESTO, CI DARA' LA
MOTIVAZIONE E LA FORZA PER
AGIRE, EFFETUANDO TUTTI
QUEGLI ESERCIZI, DESCRITTI DI
SEGUITO, CHE RIPORTERANNO
ELASTICITA', BELLEZZA E GRAZIA
AL NOSTRO CORPO.**

**LA COSTANZA E L'ASSIDUITA'
NEL RIPETERLI, E' UNA
GARANZIA DEL RISULTATO.**

**LA PIGRIZIA E L'INDOLENZA CI
ALLONTANAO DAL NOSTRO FINE
E DALLA RICERCA DELLO STATO
DI SALUTE.**



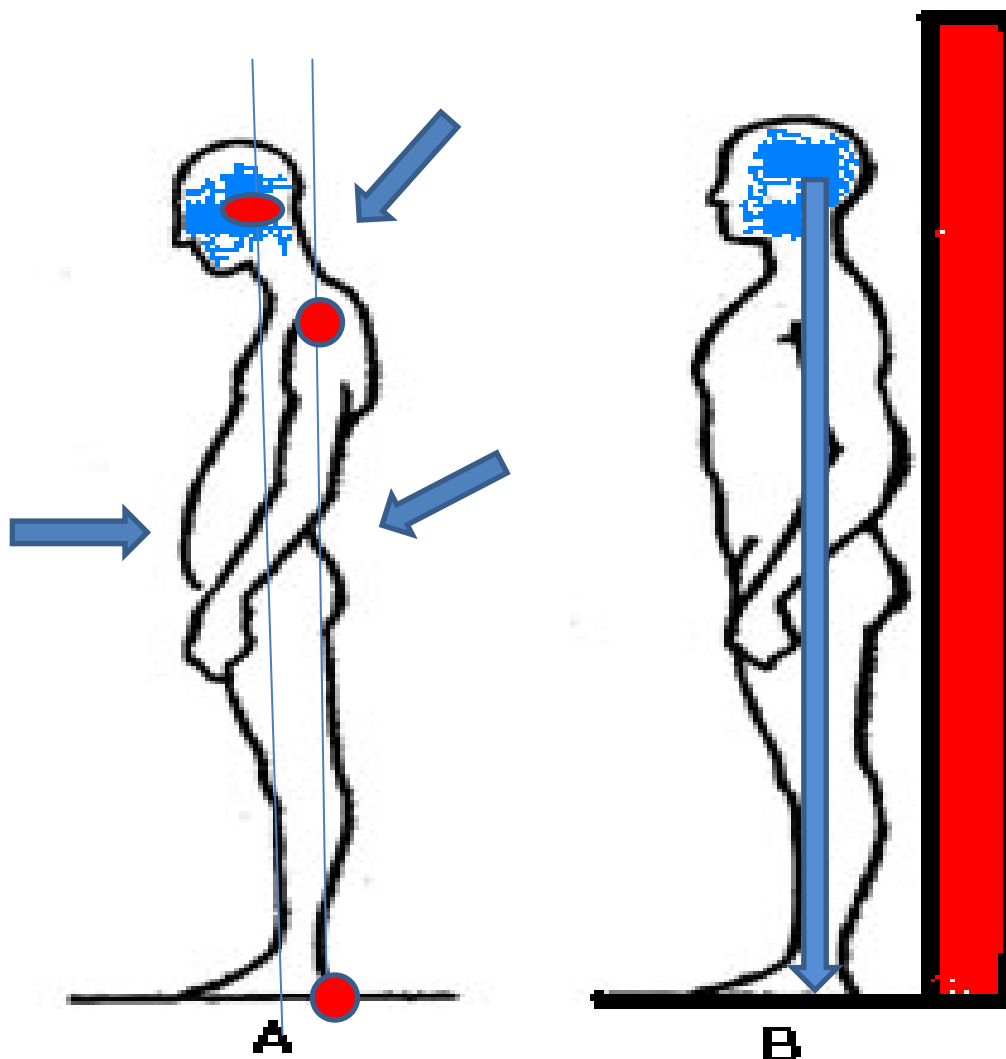
**Il dolore,
la sensazione di non
movimento,
i blocchi funzionali ed
articolari
non vanno trascurati ne
disattesi,
sono segnali che si
accendono.**

**Guai a non accorgersene,
guai a non cercarne le
cause**

**NON LASCIARE CHE IL TEMPO CI FACCI
INVECCHIARE , CORREGGIAMO SUBITO I DANNI**

**AD ESEMPIO
METTIAMOCI CON LA SCHIENA
CONTRO UNA PARETE
STIAMO NORMALI NON BLEFFIAMO,
TRARREMO INFORMAZIONI IMPORTANTI
SUL NOSTRO CORPO,
SULLA NOSTRA POSTURA,
PRENDEREMO COSCIENZA DEI NOSTRI
CONTORNI,
SCOPRIAMO IL NOSTRO MODO
DI PORCI AGLI ALTRI.**

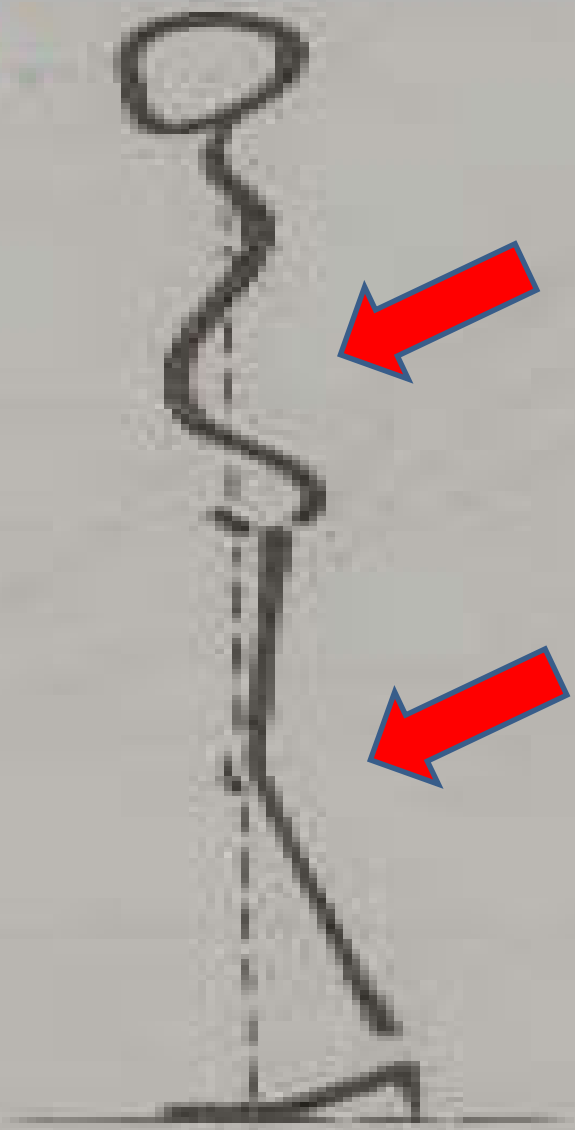




**RICORDARE DI AVERE COSCIENZA DELLA PRPOPRIA
STRUTTURA FISICA .**

**IMMAGINARE DI ESSERE SEMPRE DIRITTI E CON UNA
CORRETTA POSTURA.**

A



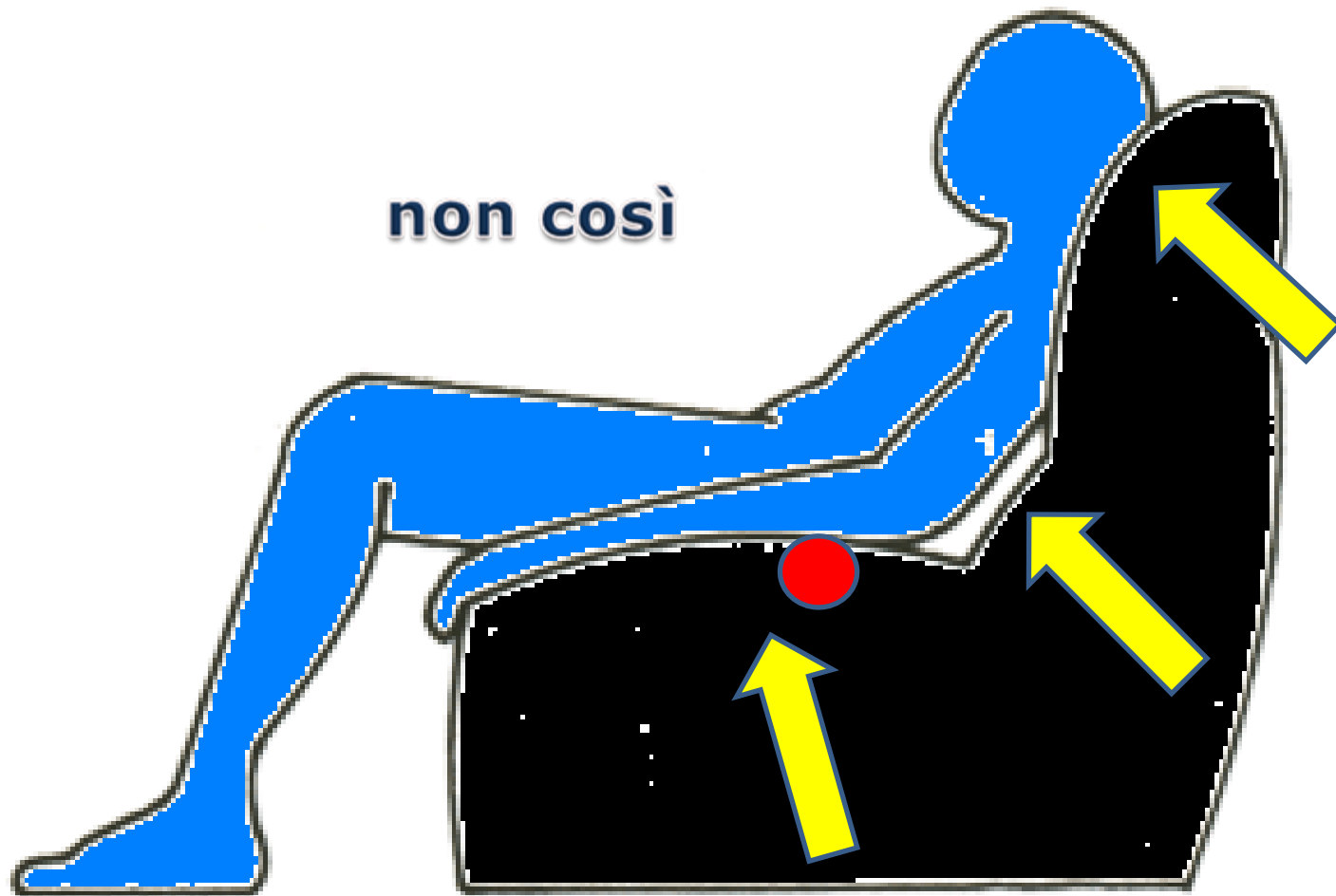
B



A: POSTURA NON CORRETTA
B: POSTURA CORRETTA

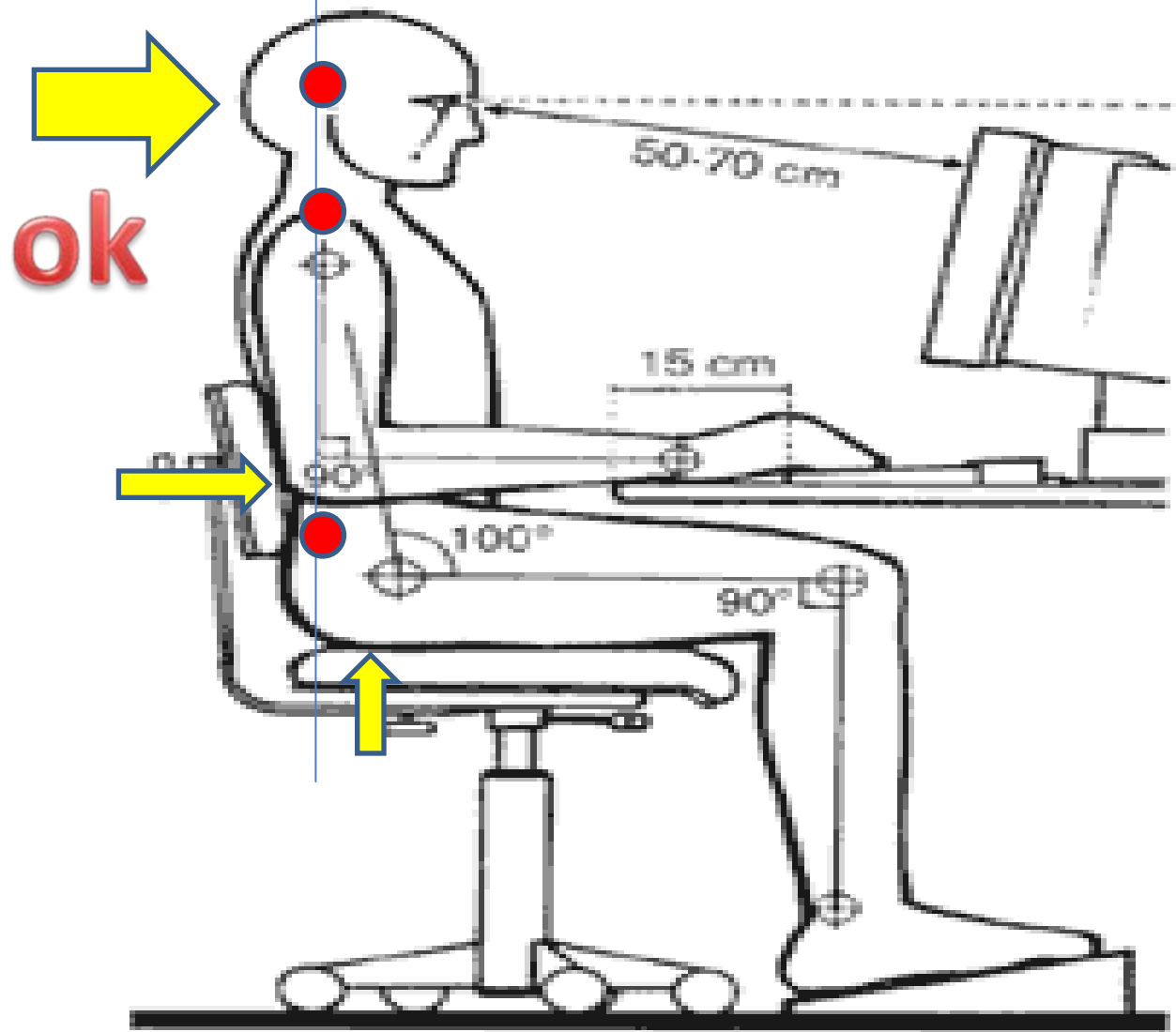
**GLI ANGOLI CHE, SI FORMANO
ALL'ALTEZZA DELLE NOSTRE
ARTICOLAZIONI, FUNGONO DA
ROMPIRATTA E CI PERMETTONO
DI SOPPORTARE I TRAUMI CHE
OGNI GIORNO IL VIVERE CI CAUSA.**

**Molto del nostro tempo
lo passiamo seduti
su una poltrona, in ufficio
su una sedia da lavoro,
in auto o su mezzi di
locomozione.**



**NEL SEDERCI RICORDIAMOCI DI NON SCHIACCIARE
IL COCCIGE .
SEGUIAMO CON CURA LA FORMA DELLA SPINA
DORSALE RISPETTANDO LE SUE CURVATURE**

**QUANDO FINALMENTE TROVIAMO
UNA POLTRONA, AL TERMINE DI
UNA GIORNATA DI LAVORO,
DOBBIAMO RICORDARCI CHE IL
NOSTRO CORPO CONTINUA AD
AFFRONTARE LA NECESSITA DI
EQUILIBRI E POSTURE CORRETTE,
LUI NON RIPOSA SE NON LO
METTIAMO IN CONDIZIONE DI
ARMONIA PER FARLO.**



**IL LAVORO NON DEVE DANNEGGIARE LA
NOSTRA SCHIENA VERIFICHIAMO LE
NOSTRE POSTAZIONI.**



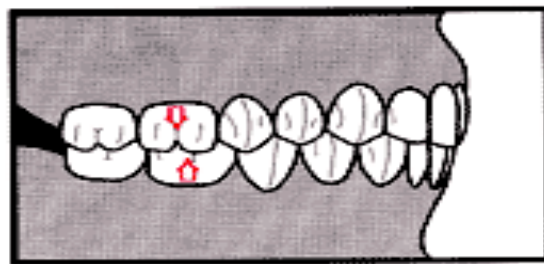
**AVREMO
FORSE LA
SENSAZIONE
DI ESSERE PIU
COMODI, IN
REALTA
STIAMO
ARRECANDO
DANNO AL
NOSTRO
ORGANISMO**

**DISTRAZIONI CHE
POI PAGHEREMO.**

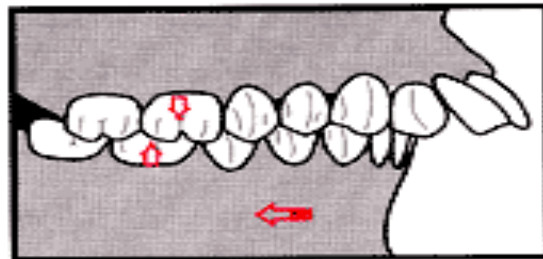


SE LO SGABELLO DELLA NOSTRA POSTAZIONE NON FOSSE CORRETTO O ROTTO, POSSIAMO CORREGGERLO, POSSIAMO USARE UN ROTOLO DI GOMMAPIUMA O UN VECCHIO CUSCINO O UN ASCIGAMANO ARROTOLATO CHE DIA LA POSIZIONE CORRETTA ALLA CURVATURA DELLA SCHIENA.

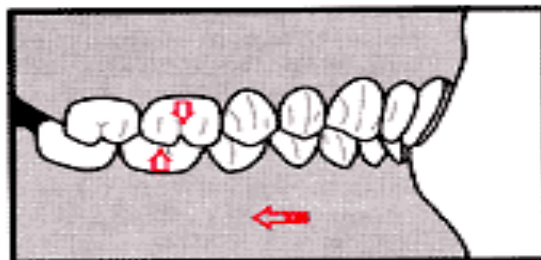
**Anche il dentista, può dare
a tutti noi, consigli
su come correggere i danni posturali
da cattiva occlusione delle
arcate dentarie
o da non corretta
ricostruzioni protesiche
o conservative.**



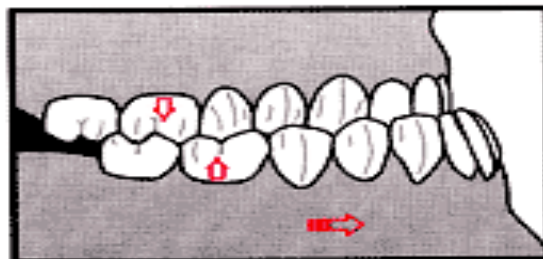
CLASSE I.



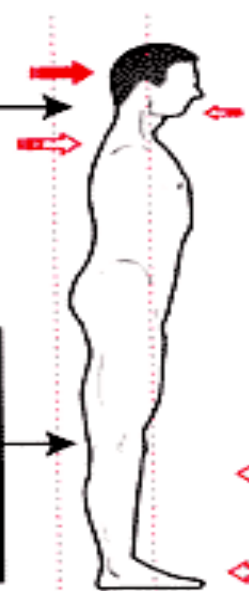
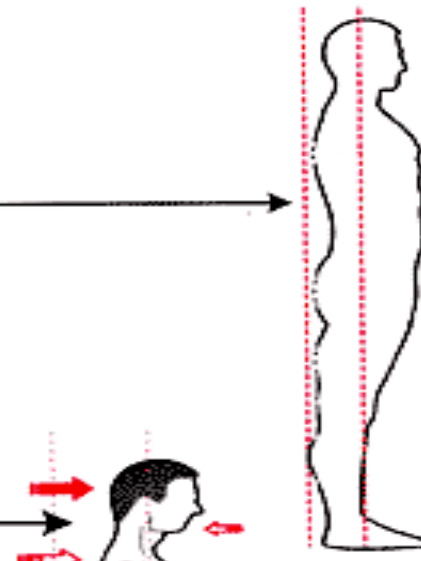
CLASSE II divisione 1.



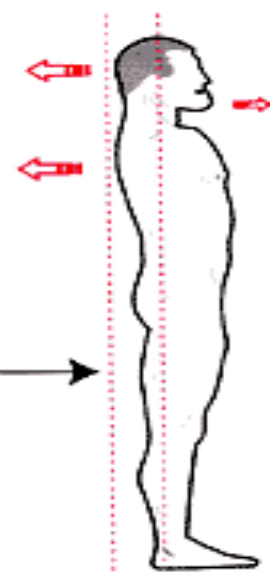
CLASSE II divisione 2.



CLASSE III.



**CONNESSIONE
TRA
OGGLISSIONE
DENTALE
E POSTURA**

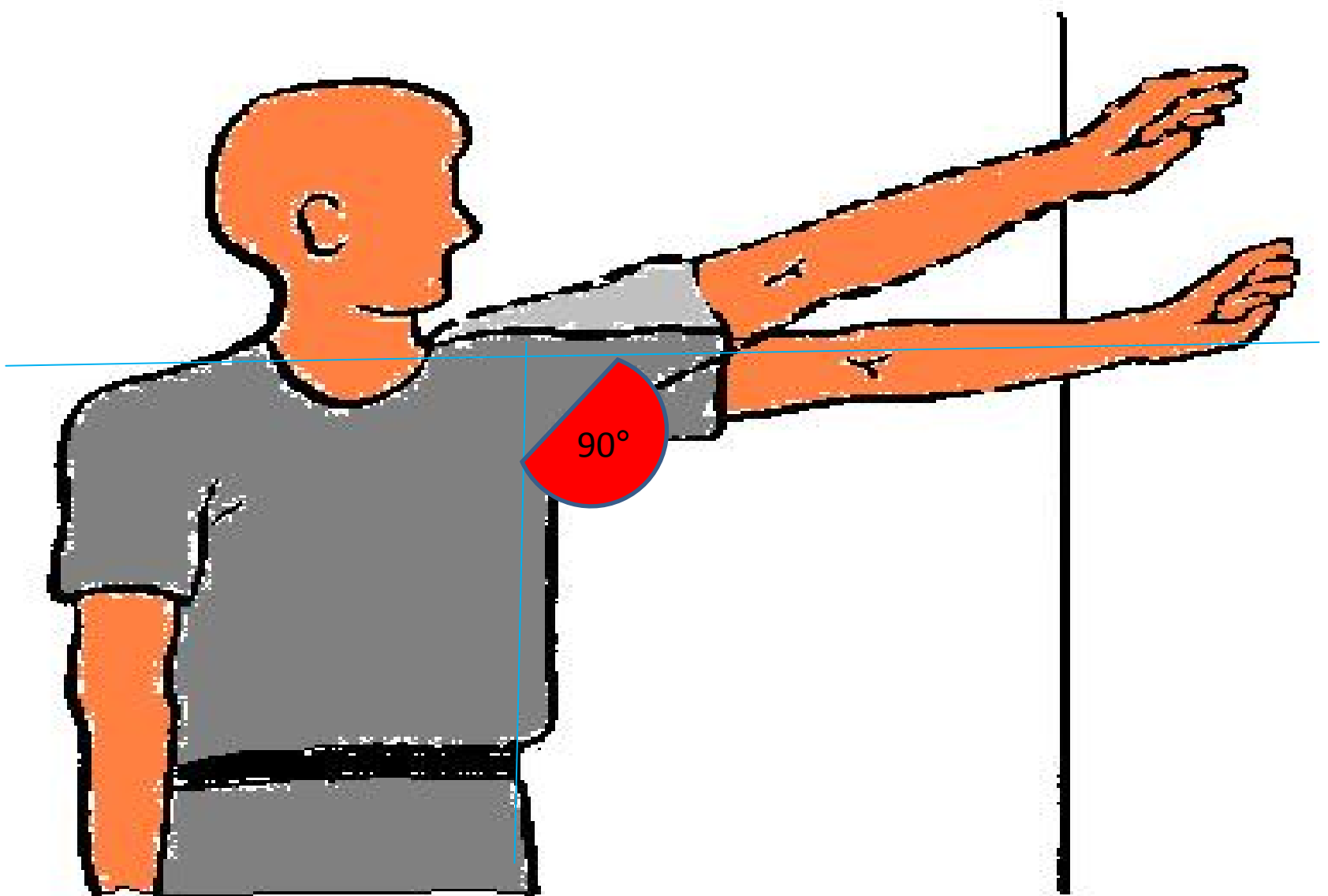


**Vediamo e prendiamo
confidenza con alcuni
semplici movimenti da eseguire
su un tappeto, su una panca,
su un tavolo.
La regola è non forzare mai,
non esagerare mai,
attendere che il tempo
porti lentamente il risultato.
Meglio non essere soli in casa;
meglio se eseguiamo i movimenti
insieme ad altri come noi.**



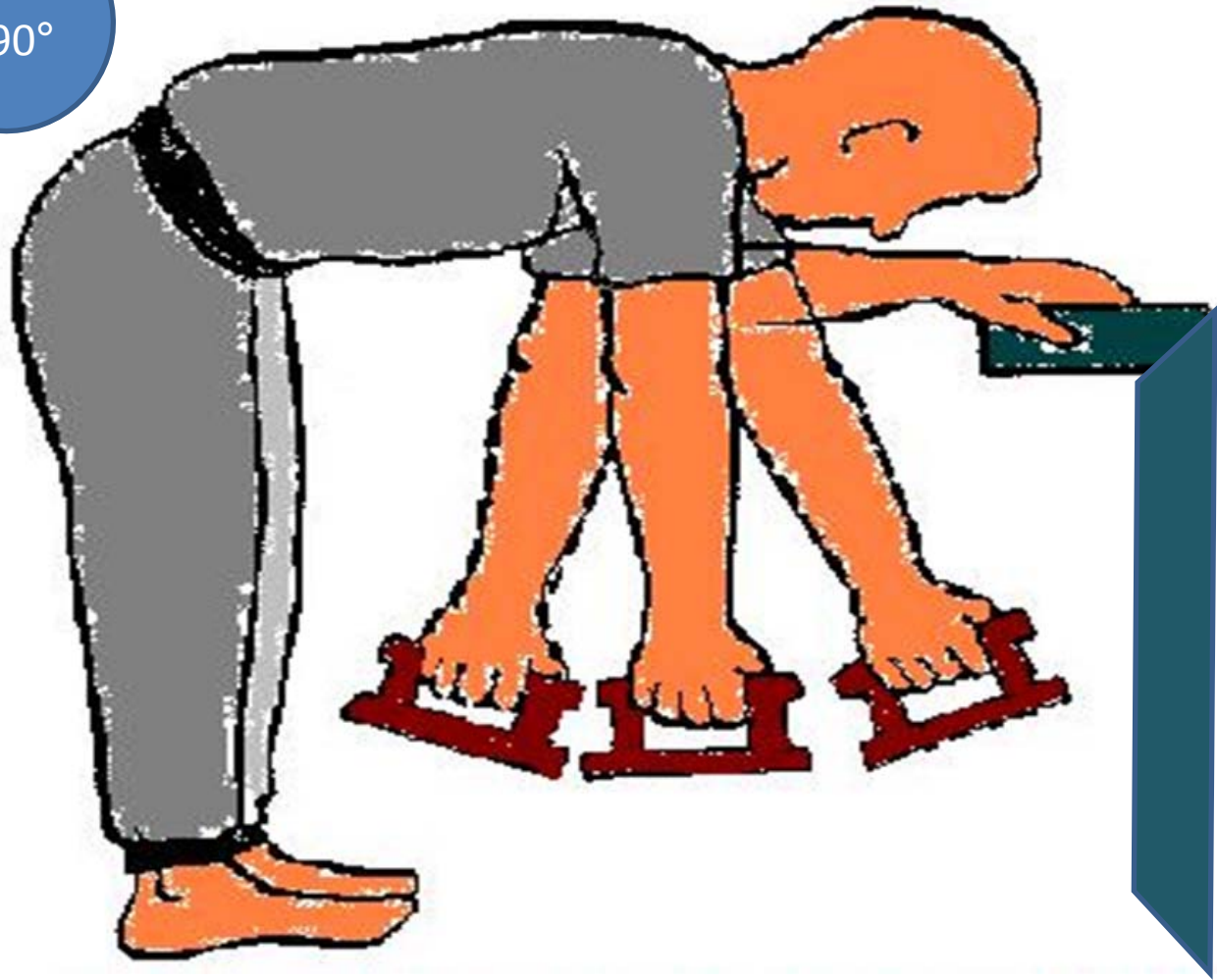
**Il movimento non
deve essere
 Brusco ma lento e
progressivo.
Scopriremo che
nel tempo, il
limite funzionale
iniziale si riduce.**

**Con dolcezza aiutare con la mano la testa
ad andare a destra ed a sinistra**



Dalla posizione di 90° gradi del braccio verso la parete, salire in alto camminando con le dita fin dove si può arrivare

90°



Posizionare una mano su un supporto (Tavolo) stando con il busto a 90° sollevare con l'altra mano un peso (ferro da stiro) lasciandolo oscillare avanti ed indietro per alcuni secondi poi fare cambio.



Da quanto tempo non usavamo più questi muscoli e avevamo perso la possibilità di porre le braccia in dietro

Prendere portando le braccia dietro le spalle, prima il polso destro poi quello sinistro, trazionandolo prima in alto poi in basso



Possiamo,
piano piano,
tornare a lavarci la
schiena ed a
mettere giacche,
cappotti maglioni,
semplicemente e
senza dolori.

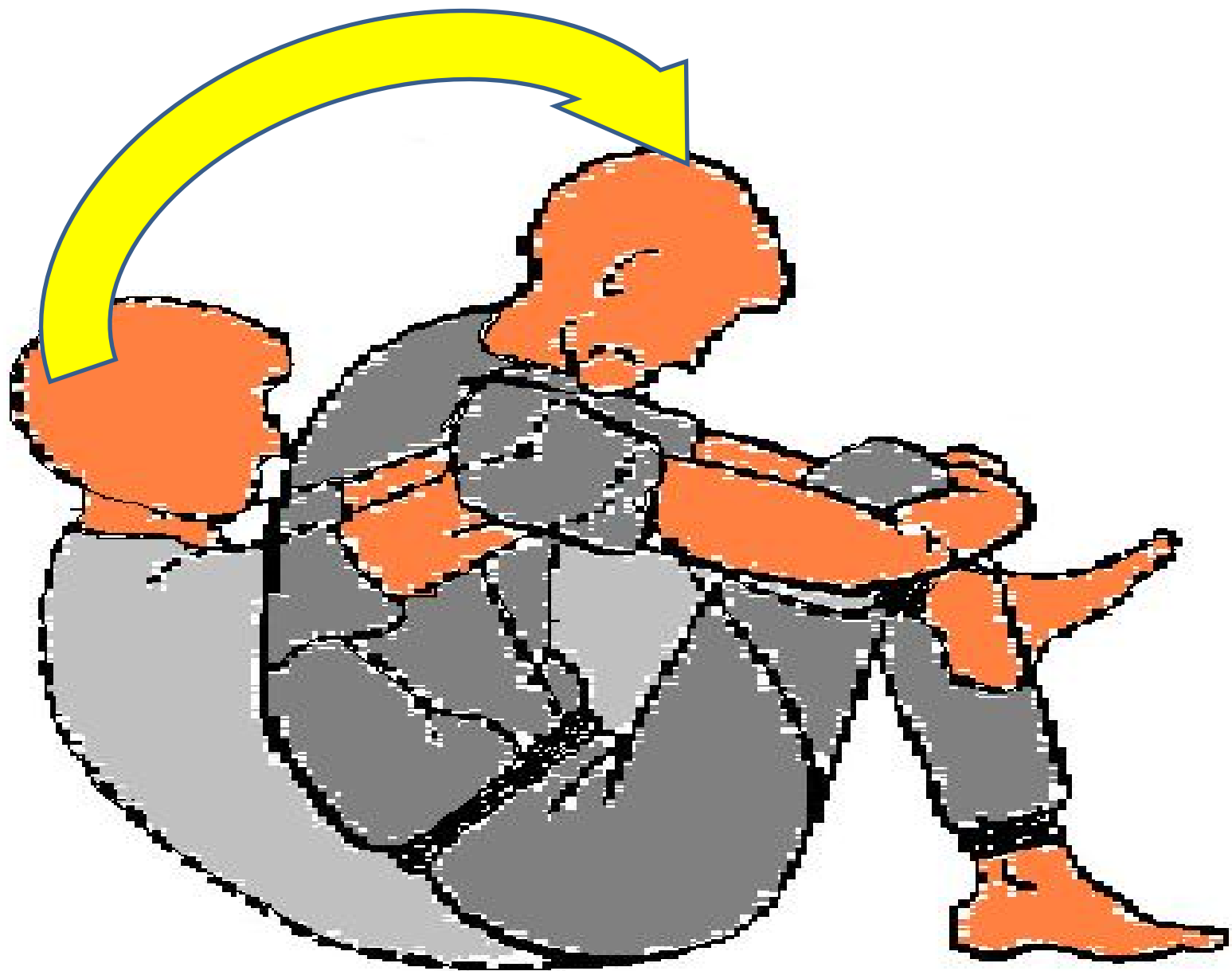
**Toccare con la mano destra la
scapola sinistra aiutandosi con la
mano sinistra e successivamente
il contrario**

**Ed ora, piano piano, in tuta,
sdraiamoci a terra
su un tappeto, con l'accortezza
di avere vicino un supporto solido
a cui afferrarci per aiutarci a risalire,
o meglio avere qualcuno vicino a noi
almeno per le prime volte.**

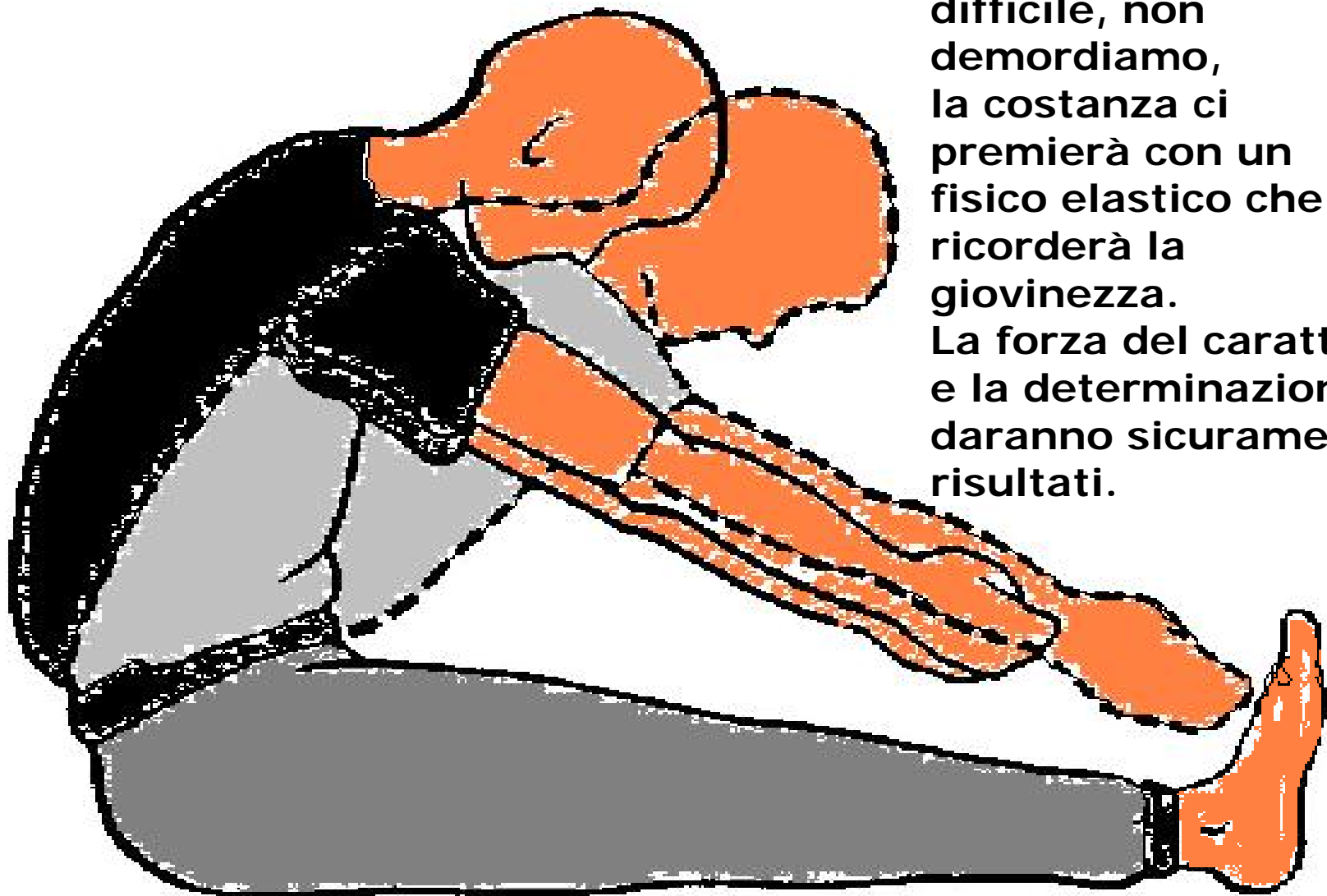


come dalla figura, portare il mento verso il dorso aiutandoci con le mani incrociate dietro la testa. Saremo sdraiati sul dorso, con le gambe flesse e le ginocchia in alto.

- Nb. -visualizza -punto sullo sterno e punto sul bacino cercando di avvicinarli alla testa.
- *in salita espirare con bocca aperta * in discesa inspirare con il naso

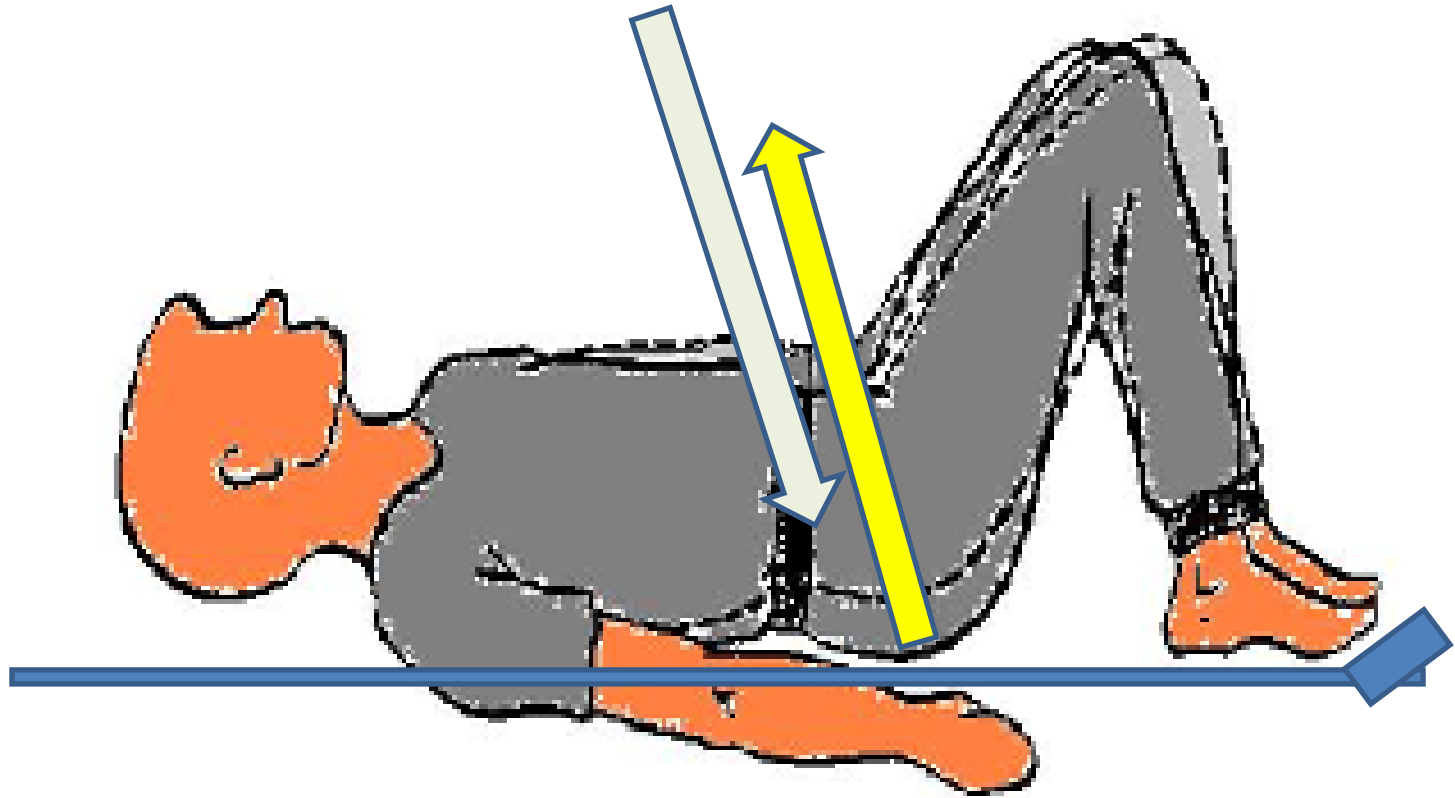


Seduti, abbracciare le ginocchia e dondolarsi e quindi tornare alla posizione iniziale



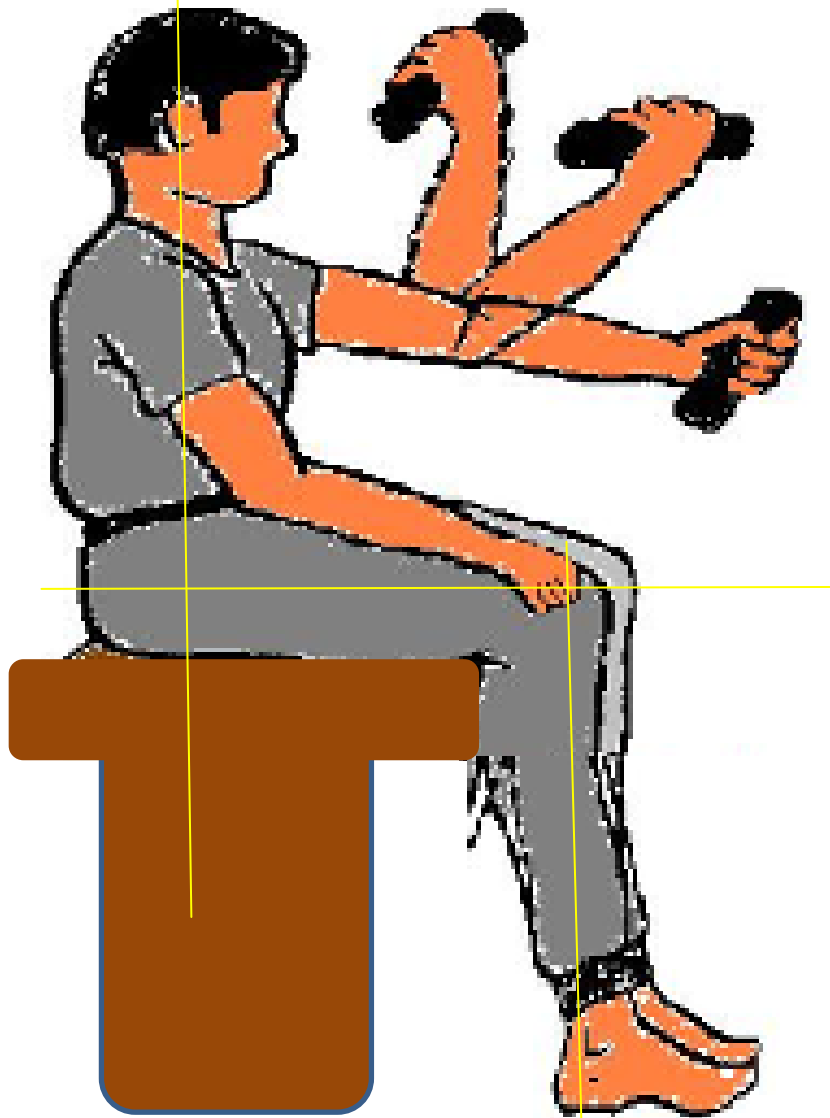
Se, all'inizio sarà difficile, non demordiamo, la costanza ci premierà con un fisico elastico che ricorderà la giovinezza. La forza del carattere e la determinazione daranno sicuramente risultati.

Seduti a terra, gambe tese in avanti, cercare di raggiungere con le mani i piedi flettendo il busto come nel disegno



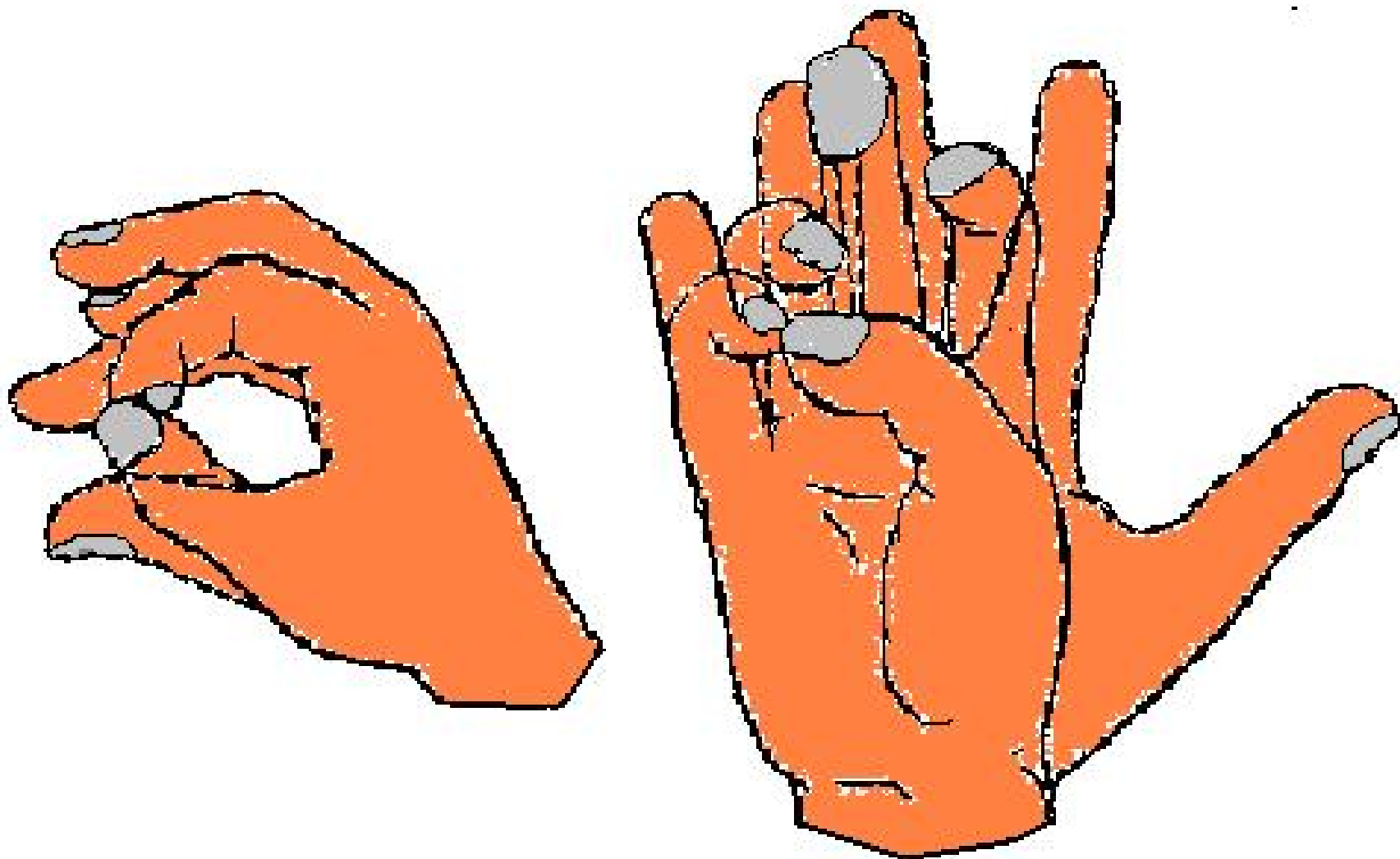
Sdraiati, con la pancia in alto, flettere le ginocchia, puntare i piedi e sollevare verso l'alto il bacino, in moto ritmico, aumentando nel tempo il numero di sollevamenti.

**Seduti su una panca, movimenti
delle braccia, dei gomiti, mantenendo
il busto eretto ed un corretto
appoggio dei glutei e dei piedi a terra.**

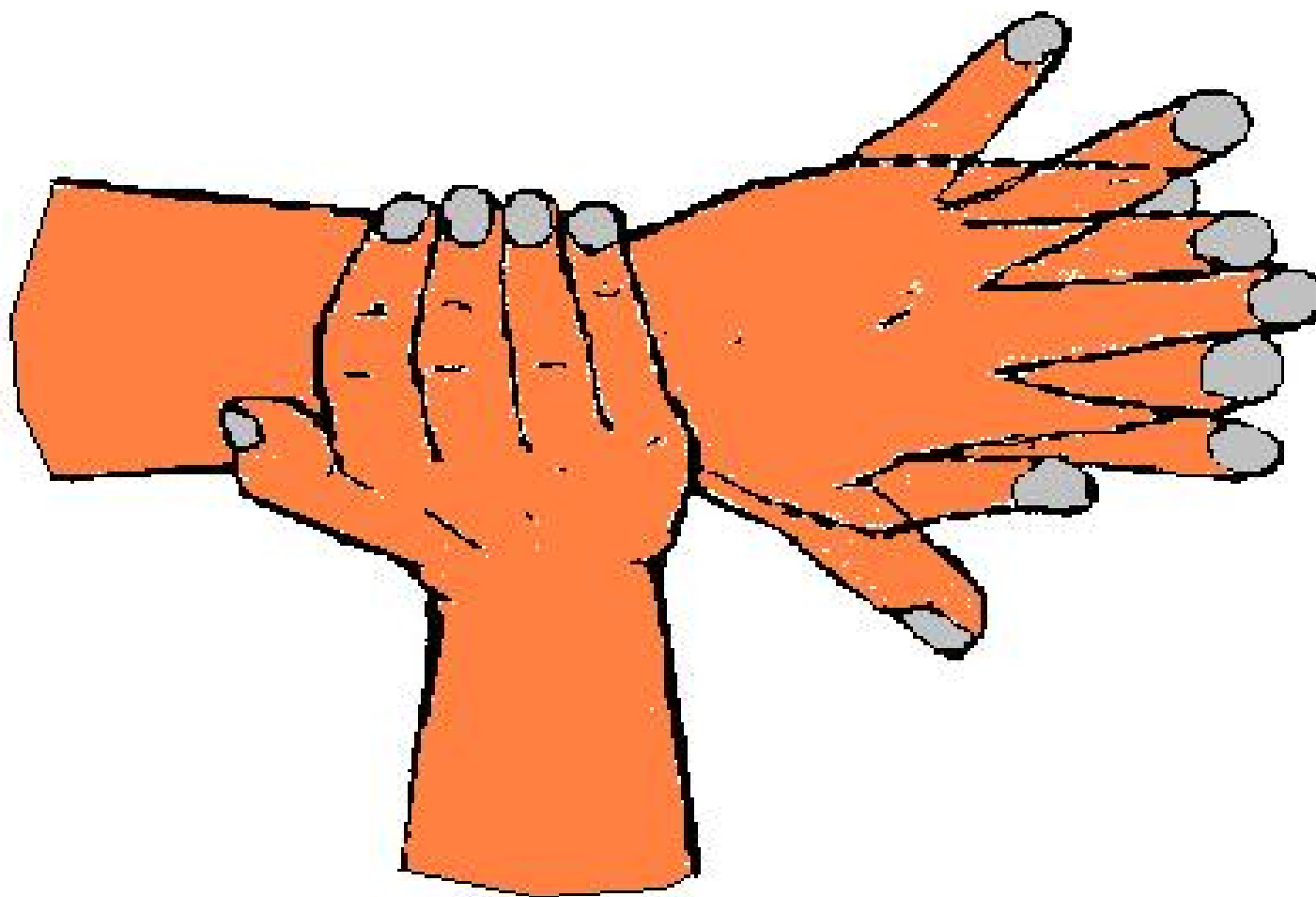


**Piccoli pesi ,
da 1, 2, 3, Kg.,
sollevarli
lentamente,
prima con una
mano poi con
l'altra,
tenendo il
corpo seduto
correttamente**

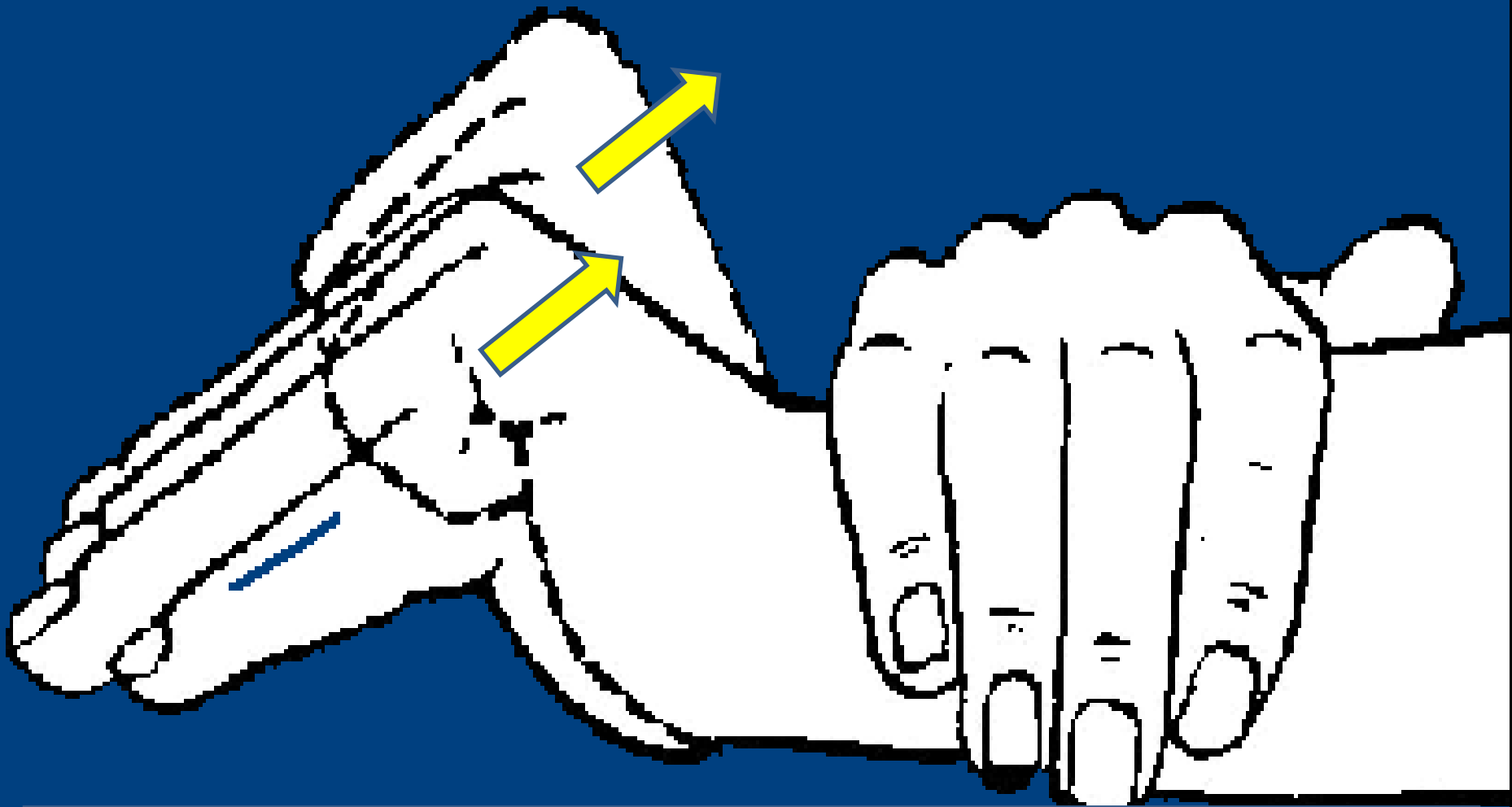
Le nostre mani, dobbiamo ad esse molta attenzione sono uno strumento delicato, affidabile, va reso agile e mobile.



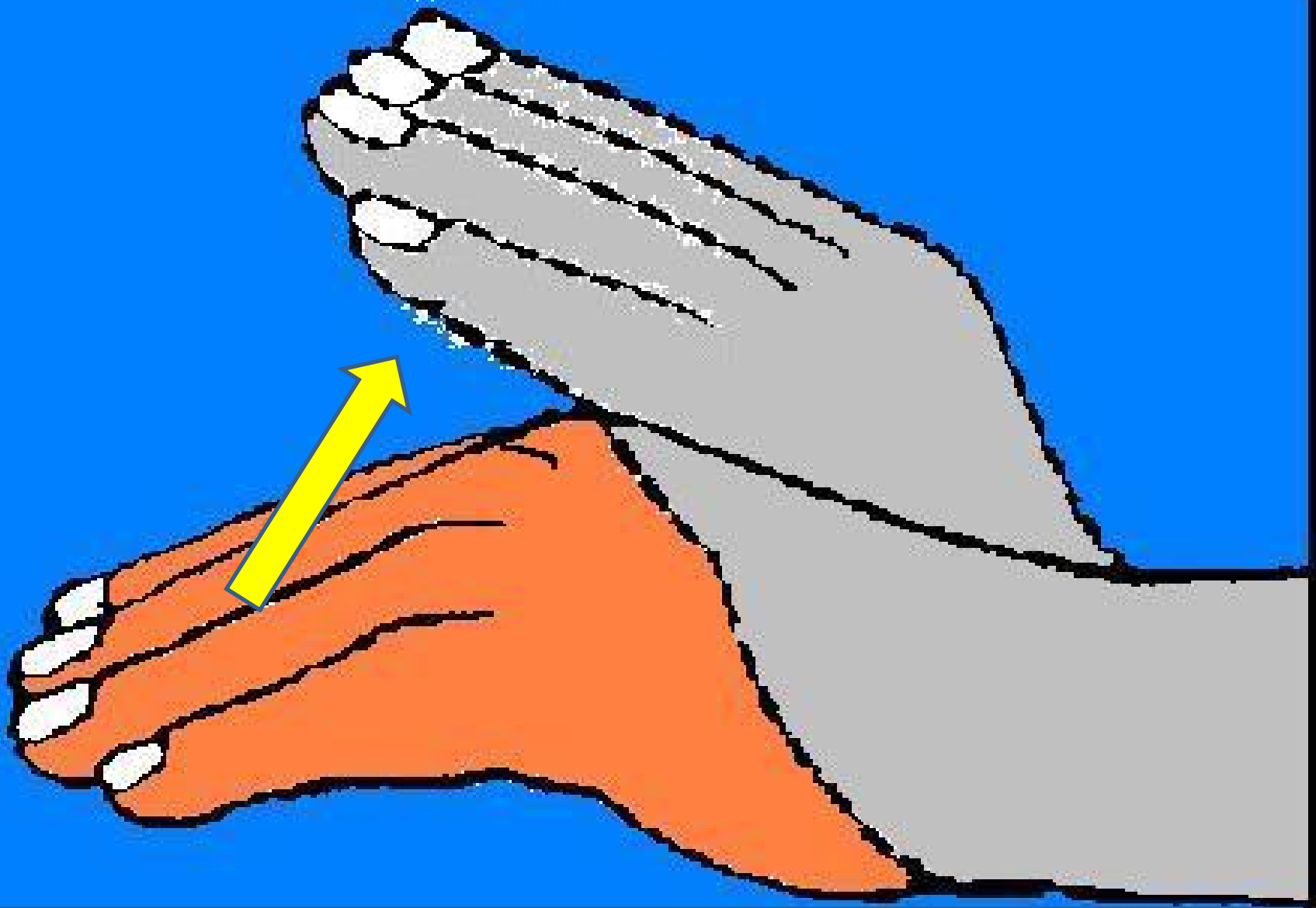
Toccare con il pollice una ad una la punta delle altre dita prima con una mano poi con l'altra più volte



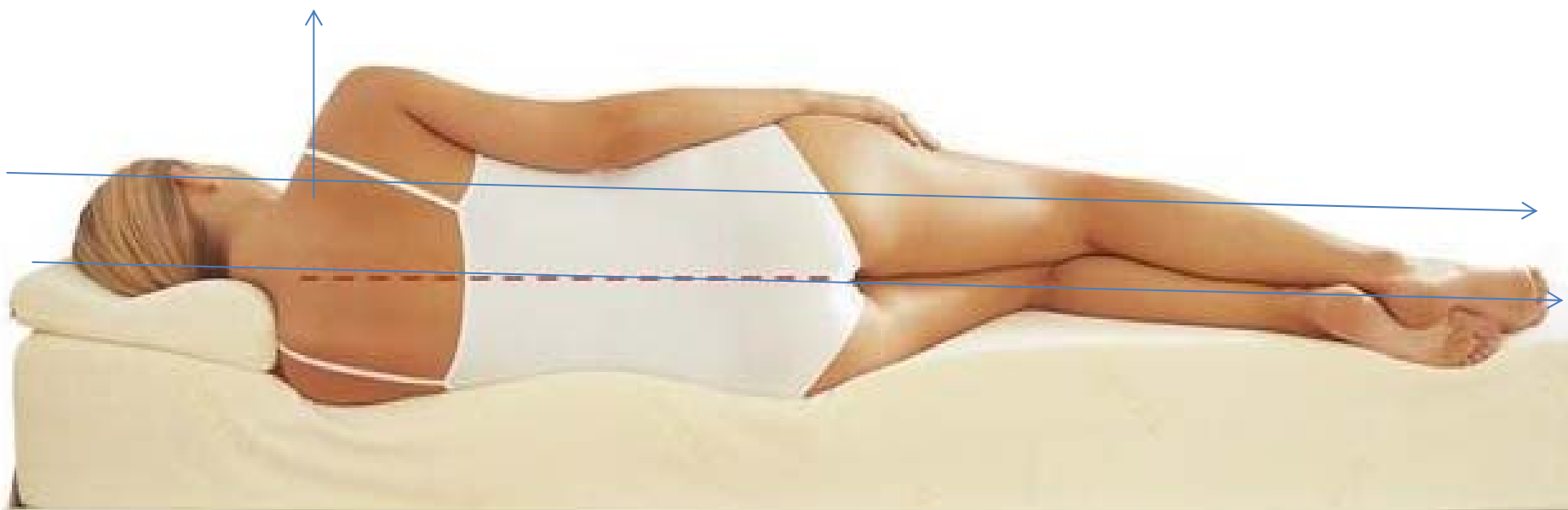
Fermare il polso di una mano con l'altra poi aprire echiudere le dita prima una poi l'altra mano varie volte



AVAMBRACCIO SUL TAVOLO, CON UNA MANO SI TIENE FERMO IL POLSO DELL'ALTRO BRACCIO, POI SI FLETTE E SI STRINGE IL PUGNO RITMICAMENTE.



**AVAMBRACCIO SUL TAVOLO SOLLEVARE RITMICAMENTE LA MANO
SENZA MUOVERE IL BRACCIO**



**CORRETTA POSTURA OTTENUTA CON UN MATERASSO A RESISTENZA PROGRAMMATA
E CUSCINO MODULARE**

Movimenti della testa, del collo e del cingolo scapolo omerale.

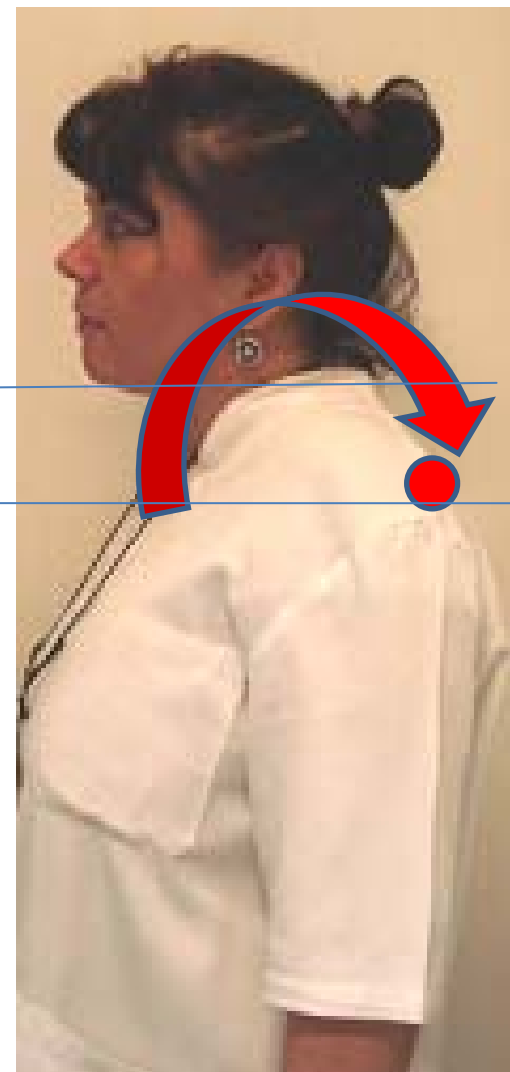
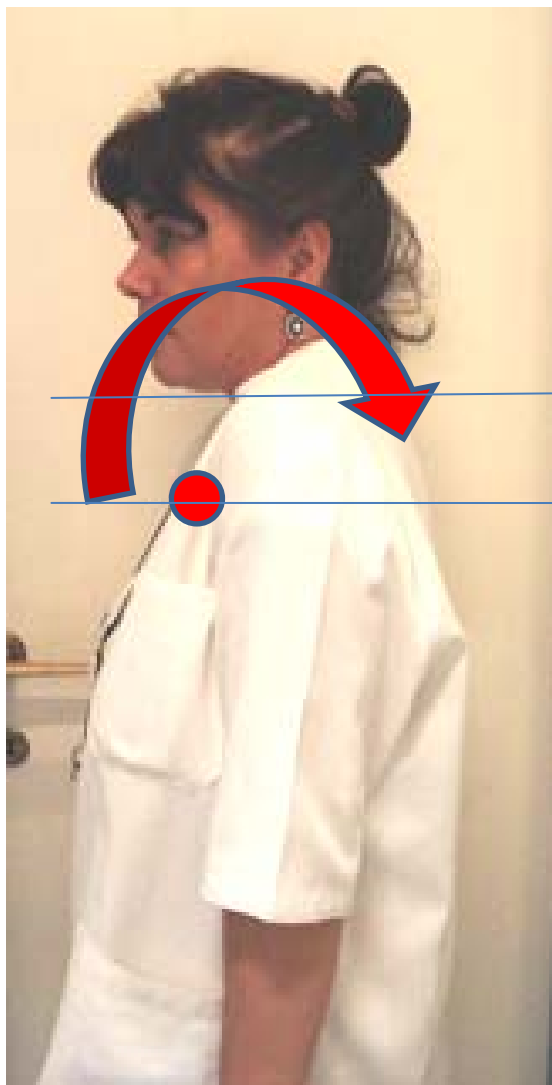
- **Movimenti estremamente facili per riportare la mobilità alla cervicale, alle articolazioni della spalla e a riposizionare la spina dorsale.**
- **Movimenti lenti progressivi senza mai eccedere. Non servono a diventare atleti, ma a restare e elastici e padroni dei propri movimenti.**
- **La serie va ripetuta tutti i giorni, con batterie di cinque per ogni gruppo aumentando lentamente nel tempo in base al risultato personale raggiunto. La sfida è solo con noi stessi e con la nostra capacità di perseverare.**

**Rotazione in avanti ed in dietro
dell'articolazione scapolo omerale.
L'articolazione descriverà una
rotazione dal davanti verso l'indietro e
viceversa,
descrivendo un semicerchio**

1° in avanti

2° in alto

3° indietro



**Movimento da avanti indietro da dietro in avanti
il tutto in senso rotatorio**



**Lo stesso esercizio visto frontalmente.
Le braccia sciolte lungo il corpo**

**Sarebbe opportuno prima
eseguire una batteria di
rotazioni con una spalla,
poi con l'altra e
successivamente con tutte e
due le spalle insieme.**

Può succedere che, durante questi esercizi, si manifestino strani rumori articolari, indicano, spesso, il nostro grado di “arrugginimento”, con la costanza passeranno .



Rotazione della testa da destra verso sinistra, senza forzare. Lentamente, nel tempo aumenteremo la pressione di rotazione





Flessione della testa in avanti ed indietro lentamente. Solo nel tempo aumentare la pressione di flessione





Con le gambe molto aperte, scendere in avanti con il busto, poi tornare in posizione eretta, quindi andare all'indietro lasciando le braccia lungo il corpo sciolte, poi tornare in posizione eretta. Completare batterie da quattro cicli.



Durante l'esecuzione dell'esercizio, respirare quando si va in dietro ed espirare quando si scende in avanti. Le batterie dovranno essere di pochi cicli altrimenti si rischia iper ossigenazione e senso di smarrimento.

Non dimentichiamo di consultare il nostro medico di fiducia per tenere il corpo sotto controllo.

Fare regolarmente le visite preventive sia odontoiatriche che cardiologiche.

Tenere sotto controllo il peso ed i parametri delle analisi generali del sangue.

La prevenzione aiuta ad arrivare prima prima che la patologia, il danno si manifesti.

**Il nostro corpo la nostra salute,
sono beni di cui purtroppo ci rendiamo conto
quando cominciano a scemare.
Prendiamo l'abitudine di ascoltarci,
di volerci bene,
di dare a noi quell'attenzione e quell'ascolto
che il rispetto ci impone.**