

# La prevenzione dei paramorfismi



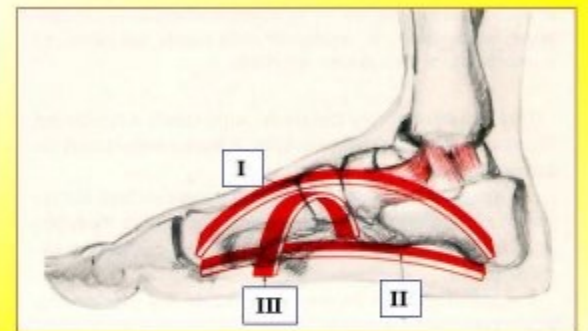
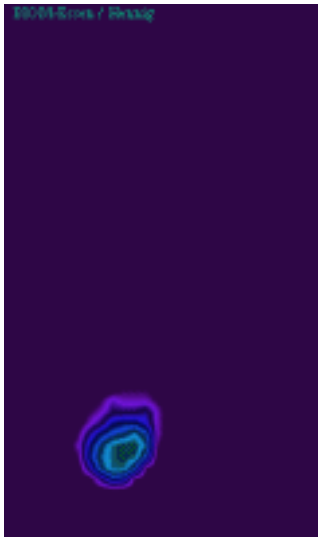
# I paramorfismi

- I paramorfismi sono atteggiamenti sbagliati, ma correggibili, che possono provocare deformazioni dei normali rapporti ossei
- Questi atteggiamenti comportano lievi difetti, ma se trascurati possono trasformarsi in vere e proprie patologie



# Il piede piatto

- Tutti i bambini nascono con il piede piatto. E' la norma: quasi tutti evolvono spontaneamente verso lo sviluppo di un piede normale con gli archi plantari ben rappresentati entro i 7-10 anni.
- Il piede piatto compromette il normale equilibrio del corpo e può limitare l'attività sportiva



- I) Arco longitudinale interno o mediale
- II) Arco longitudinale esterno o laterale
- III) Arco trasverso o anteriore

# Come si risolve?

- Utilizzo del plantare posto all'interno delle scarpe
- Intervento chirurgico: solo nel 3% dei casi

## Ginocchio valgo

- Le gambe unite assumono una caratteristica forma ad "X"
- Questa anomalia è dovuta al rilassamento dei legamenti del ginocchio



## Ginocchio varo

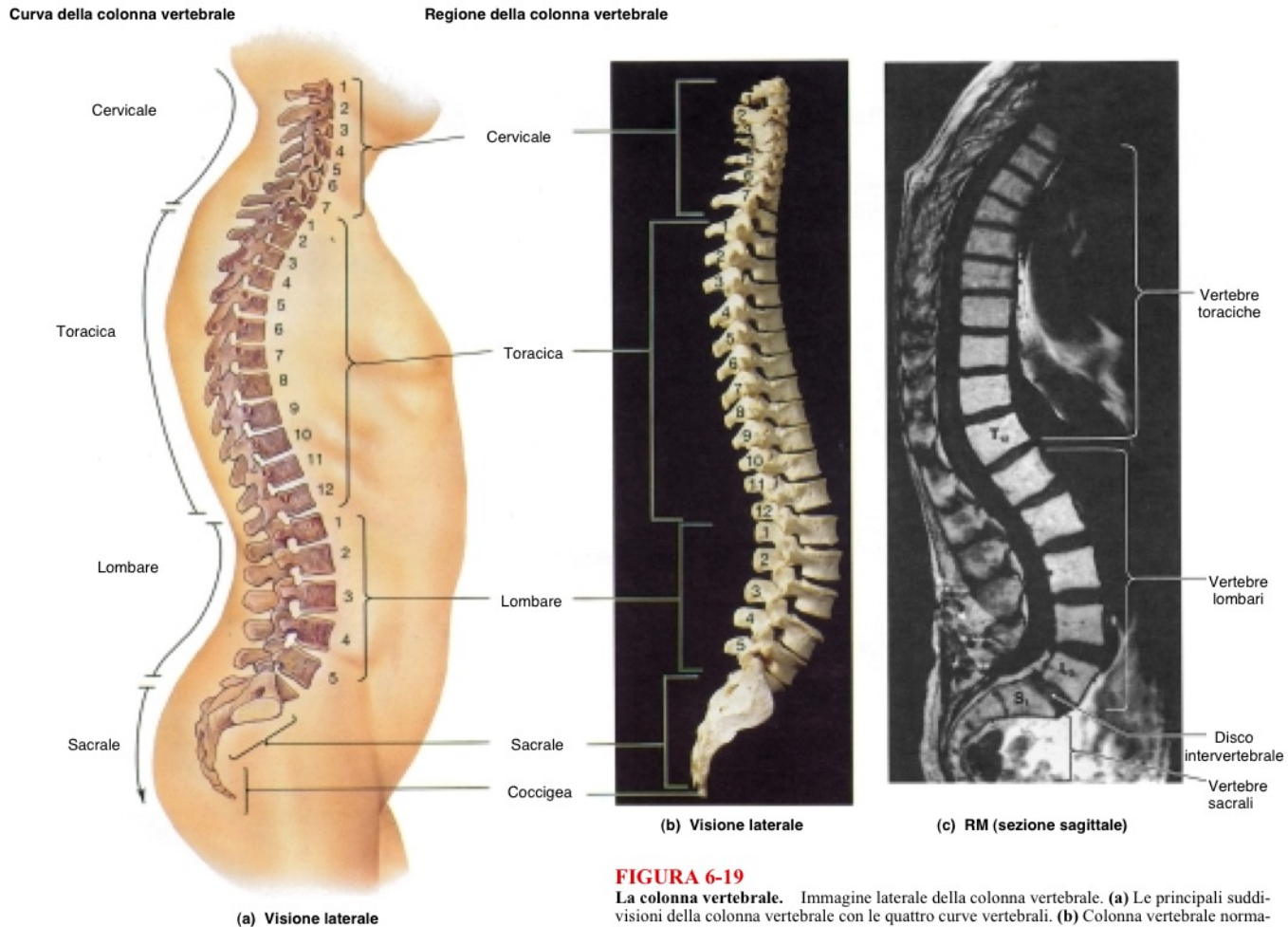
- E' il problema opposto le ginocchia a gambe unite non si toccano
- Quindi la forma degli arti è ad arco



# Come si risolvono?

- Molto spesso la soluzione al g. valgo e varo è l'intervento chirurgico
- Qualche volta nei casi più lievi è possibile intervenire con specifici interventi di ginnastica correttiva seguiti da personale specializzato

# Struttura normale della colonna vertebrale



**FIGURA 6-19**

**La colonna vertebrale.** Immagine laterale della colonna vertebrale. (a) Le principali suddivisioni della colonna vertebrale con le quattro curve vertebrali. (b) Colonna vertebrale normale, visione laterale. (c) RM di una colonna vertebrale di adulto (visione laterale). (d) Lo sviluppo delle curve della colonna vertebrale. Vedi *MRI Scan 3b*, p. 767.



# Lordosi



- E' un accentuata curvatura della colonna vertebrale nel tratto lombare.
- L'addome subisce uno spostamento in avanti

# Cifosi



- E' un' accentuata curvatura della colonna vertebrale in zona dorsale che determina ingobbimento
- Il ventre risulta sporgente e le spalle incurvate

**NORMALE**

**LORDOSI**

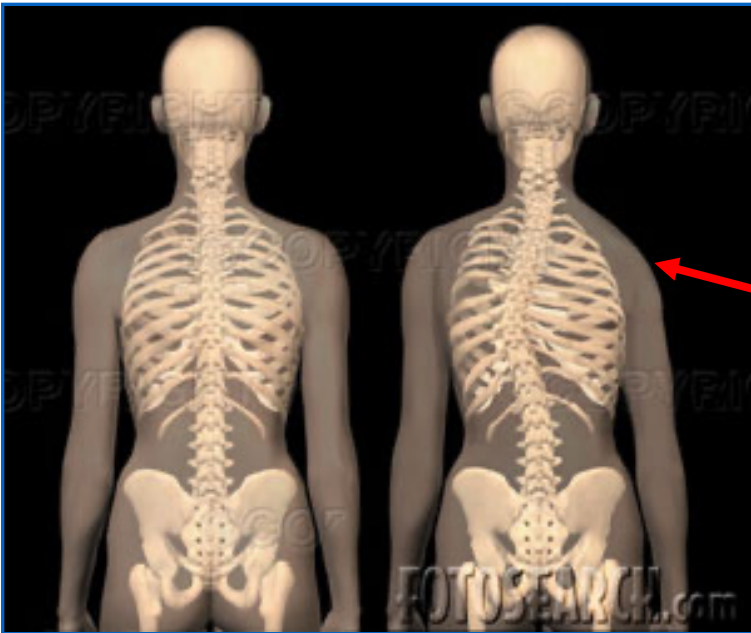
**CIFOSI**



# Scoliosi

NORMALE

SCOLIOSI



- E' un' accentuata curvatura laterale della colonna vertebrale verso sinistra o verso destra
- Le spalle ed il bacino risultano squilibrate (parte destra più alta della parte sinistra o viceversa)

# Come si risolvono?

- L' attività sportiva mirata e seguita da personale specializzato può nella maggior parte dei casi ridurre o risolvere lordosi, scoliosi e cifosi
- In caso di paramorfismo accentuato l'utilizzo di sistemi ortopedici può risolvere il problema



## Ricorda

1. Fai sempre e comunque attività sportiva soprattutto all'aria aperta: è il modo migliore di prevenire i paramorfismi!
2. Quando stai davanti al PC il monitor deve essere ad altezza occhi mai troppo basso né troppo alto, e se usi il portatile posalo su un a scrivania non sulle gambe.
3. Per prevenire i paramorfismi è importante alimentarsi correttamente (vitamine, sali minerali soprattutto calcio e proteine) sono importantissimi per il corretto ed armonioso sviluppo delle ossa e muscoli del tuo corpo.

