

# GUIDA PER MIGLIORARE LA POSTURA:

Mantenere una postura corretta è essenziale per prevenire dolori muscolari, tensioni e problemi alla colonna vertebrale. Ecco una guida pratica per migliorare la postura nella vita quotidiana.

## 1. Consapevolezza della Postura

Prima di tutto, è fondamentale diventare consapevoli della propria postura durante il giorno. Controllati spesso e correggi eventuali errori.

### Postura ideale in piedi:

- ✓ Mantieni la testa allineata alle spalle, senza sporgere in avanti.
  - ✓ Spalle rilassate, non incurvate.
- ✓ Schiena dritta, senza iperlordosi o cifosi accentuata.
- ✓ Piedi leggermente divaricati, peso distribuito equamente.
  - ✓ Attiva gli addominali per sostenere la colonna.

### Postura ideale da seduti:

- ✓ Mantieni la schiena ben appoggiata allo schienale della sedia.
  - ✓ Piedi appoggiati a terra o su un rialzo.
- ✓ Ginocchia a 90°, senza incrociare le gambe per troppo tempo.
- ✓ Schermo del computer all'altezza degli occhi per evitare inclinazioni del collo.

## 2. Esercizi per Migliorare la Postura

Integra questi esercizi nella tua routine per rafforzare i muscoli posturali:

### A. Esercizi di Mobilità

- ✓ **Stretching del petto:** Stai in piedi vicino a una porta, appoggia le mani sui lati e spingi leggermente il petto in avanti per aprire le spalle.
- ✓ **Rotazioni cervicali:** Ruota lentamente la testa a destra e a sinistra per rilassare il collo.

### B. Esercizi di Rafforzamento

- ✓ **Plank:** Ottimo per rinforzare il core e sostenere la colonna vertebrale. Mantieni la posizione per almeno 30 secondi.
- ✓ **Superman:** Sdraiato a pancia in giù, solleva braccia e gambe contemporaneamente per attivare la muscolatura dorsale.
- ✓ **Ponte glutei:** Sdraiato a terra, solleva il bacino contraendo i glutei per stabilizzare il bacino e ridurre la lordosi lombare.

## 3. Ergonomia nella Vita Quotidiana

- ✓ **Al lavoro:** Usa una sedia ergonomica e posiziona lo schermo all'altezza degli occhi.
- ✓ **In auto:** Regola il sedile in modo che la schiena sia ben supportata e le ginocchia leggermente piegate.
- ✓ **Dormire bene:** Usa un cuscino adatto per il collo e un materasso che supporti la schiena. Meglio dormire su un fianco con un cuscino tra le ginocchia.

## 4. Evita Cattive Abitudini

- ✗ Stare seduti per troppo tempo senza pause.
- ✗ Portare borse pesanti su una sola spalla.
- ✗ Camminare guardando il telefono con la testa inclinata in avanti.

## 5. Mantieni uno Stile di Vita Attivo

L'attività fisica regolare aiuta a mantenere una postura corretta:

- ✓ Yoga e Pilates migliorano la consapevolezza corporea e l'equilibrio.
- ✓ Nuoto rafforza i muscoli senza stressare le articolazioni.
- ✓ Camminare con una buona postura aiuta la stabilità della colonna.

## 6. Controlla la Respirazione

La respirazione ha un impatto sulla postura più di quanto si pensi!

- ✓ Respirazione diaframmatica: Inspira profondamente gonfiando l'addome invece di sollevare solo il torace. Questo aiuta a rilassare la muscolatura cervicale e dorsale.
- ✓ Esercizi di respirazione: Prova a inspirare contando fino a 4, trattenere per 2 secondi ed espirare contando fino a 6.

## 7. Usa Promemoria Posturali

Se passi molto tempo seduto o in piedi, può essere utile un piccolo aiuto per ricordarti di mantenere una postura corretta.

- ✓ Imposta una sveglia ogni 30-60 minuti per fare una pausa e controllare la postura.
- ✓ Usa un post-it sul monitor con un promemoria tipo: "Schiena dritta!"
- ✓ App per il monitoraggio posturale: alcune app possono avvisarti quando tendi a incurvarti troppo.

## 8. Sfrutta la Tecnologia (ma con moderazione!)

- ☐ **Smartphone e postura:** Se devi usare il telefono per lungo tempo, cerca di tenerlo all'altezza degli occhi invece di abbassare il collo.
- ▣ **Schermo del computer:** Usa un supporto per alzarlo all'altezza giusta ed evitare di guardare verso il basso.
- ☰ **Tastiera e mouse:** Mantieni avambracci appoggiati sul tavolo per evitare tensioni alle spalle.

## 9. Attenzione alle Scarpe

**Le scarpe influiscono molto sulla postura!**

- ✓ Scarpe con un buon supporto plantare riducono lo stress su schiena e ginocchia.
- ✓ Evita tacchi alti per molte ore: alterano l'allineamento della colonna.
- ✓ Scarpe troppo piatte possono causare problemi ai piedi e alla postura.

## 10. Stretching e Mobilità Durante la Giornata

**Non basta correggere la postura solo quando ci si ricorda, serve movimento!**

- ✓ **Micro-pause ogni ora:** Se lavori al computer, alzati e fai qualche esercizio di stretching.
- ✓ **Esercizi da scrivania:** Allunga le braccia, ruota il collo, fai piccoli movimenti con le spalle.
- ✓ **Cammina spesso:** Anche solo 5 minuti di camminata ogni ora migliorano la circolazione e la postura.