



OPEN DAY RIEDUCAZIONE POSTURALE

Valutazione personalizzata gratuita, sabato 22 ottobre 2016, dalle ore 10 alle 17 (prenotazione)*

Via Grieco 8, 40133 Bologna

Postura: emozione che prende forma nello spazio

Il linguaggio non verbale del nostro corpo ci svela a noi stessi: quando un bambino cresce, scrive la sua storia col proprio corpo.

La "Posturologia" è una giovanissima branca della [medicina](#) riabilitativa, che sta facendo passi da gigante ed è in continua evoluzione. La "Postura" è una chiave di lettura che unisce corpo e mente e li legge come un'unica entità.

Cos'è la Rieducazione Posturale?

Il paziente, che è protagonista attivo, lavora attraverso la respirazione e la guida del fisioterapista nell'ascolto della propria postura cercando di individuarne le caratteristiche e le tensioni muscolari presenti.

Una volta presa coscienza della propria corporeità inizia una seconda fase mirata al riequilibrio muscolare che viene perseguito cercando di individuare e poi eliminare i "compensi" presenti, ossia tutte quelle strategie che il nostro corpo mette in atto in automatico per fare fronte a uno stimolo (doloroso o non), reindirizzando la propria forza muscolare verso catene muscolari meno utilizzate e meno rappresentate anche a livello mentale.

E' un lavoro faticoso che richiede un'attiva collaborazione, costanza e determinazione e che dà risultati visibili e duraturi in breve tempo sia in termini funzionali (non ho più male, ho più forza, mi sento meglio) sia estetici (il mio corpo ha curve più armoniose, sono più dritto/a).

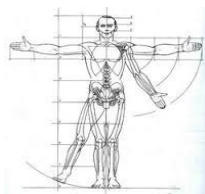
Si suggerisce pertanto di cominciare a partire dalla prima adolescenza (11/12 anni), mentre nei casi di distorsioni del rachide dei bambini più piccoli (scoliosi, dorsi curvi, ecc.) si ritiene abbiano più senso periodici controlli con medici (ortopedici/fisiatri) e fisioterapisti specializzati con eventuali indicazioni di percorsi psicomotori e più in generale di tanta attività fisica di esplorazione e sperimentazione.

Il grandissimo vantaggio di questo approccio è di sviluppare le potenzialità della persona invece di intervenire esclusivamente con una correzione passiva di tipo meccanico più o meno permanente; tuttavia a volte viene indicata anche in associazione all'utilizzazione di ortesi (busti o corsetti) o di semplici apparecchi dentali.

A chi consigliare quindi una valutazione posturale e/o un percorso di Rieducazione Posturale?

Potenzialmente a chiunque, particolarmente in presenza di dolore in soggetti con distorsioni della colonna vertebrale quali scoliosi e dorsi curvi, ma anche semplicemente a scopo preventivo.

La perfezione non esiste, nessuno può pensare di avere una postura perfetta; è possibile però mettere in atto un percorso di scoperta di se stessi, che richiede un'importante motivazione ma che può regalare grandi soddisfazioni.



A cura del Settore Neuromotorio del Centro di Riabilitazione AXIA



*Prenotazioni fino ad esaurimento spazi telefonando: **051-6190214 / 334 318 1781**