Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 5 (2003)

Heft: 2

Artikel: Meglio un dorso piatto o una schiena incurvata?

Autor: Gautschi, Roland

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001701

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Meglio un dorso p
una schiena incurvat

«Stai dritto!» «Non incurvare la schiena!» «Tieni la testa alta!», tutti richiami conosciuti un po' a chiunque. Purtroppo però, con le sole parole non si riesce certo a correggere le posture sbagliate. A ciò si aggiunge che non sempre c'è accordo su cosa sia poco economico o dannoso. Tuttavia, non tutti i timori sono fondati.

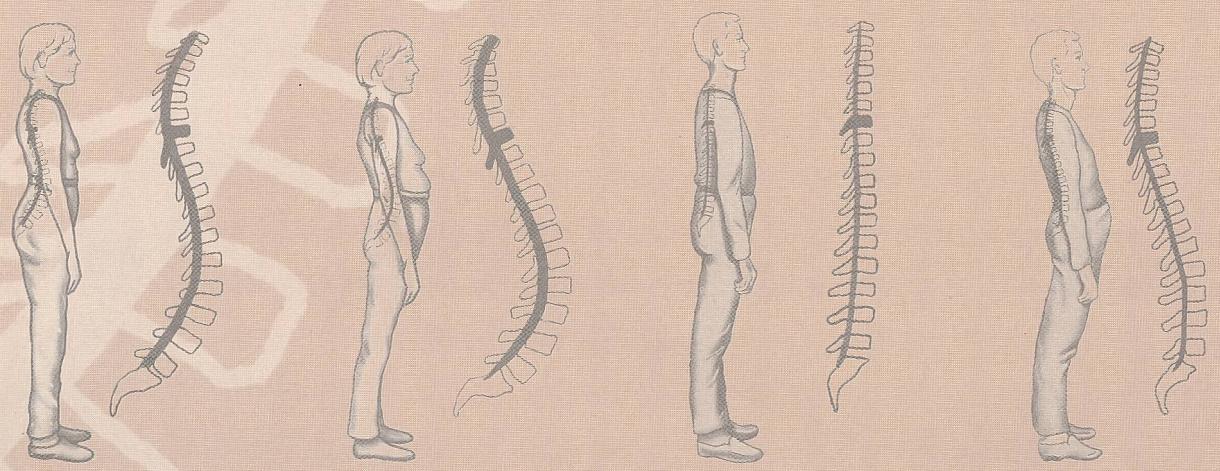
Roland Gautschi

«È come ci comportiamo tutti i giorni ad influenzare maggiormente la nostra postura» sottolinea Karin Albrecht, pedagoga del movimento, ridimensionando quindi l'importanza dell'allenamento. La difficoltà principale consiste nel far rendere conto alla persona della postura che si assume a livello inconscio e nell'avviare un processo di allenamento che consenta un approccio diverso al proprio corpo.

Per fare chiarezza ...

Nella vita di tutti i giorni, nell'insegnamento e nell'allenamento si parla spesso di «schiena incurvata» (ipercifosi, iperlordosi), indicando in genere in tal modo vari difetti posturali. «La paura di una schiena incurvata spesso è ingiustificata. A mio avviso è molto più preoccupante la posteroversione del bacino (inclinazione all'indietro), che si può avere certo con il cosiddetto dorso rotondo ma anche con una schiena eccessivamente diritta (dorso piatto) In questi casi la sta-

Quattro posture sbagliate



Dorso rotondo, ipercifosi, iperlordosi

Dorso rotondo con posteroversione del bacino

Dorso piatto

Dorso piatto con posteroversione

Raccomandazioni per l'allenamento

Esercizi di stabilizzazione per movimenti liberi e respirazione, soprattutto nei settori: coscia dietro, coscia avanti, coscia interno, addome, tronco davanti, collo dietro e lateralmente. A livello di spalla si deve lavorare con rotazione all'esterno di spalle e braccia e con mobilizzazioni della scapola. Con questa sintomatologia risultano molto importanti tutte le mobilizzazioni articolari ed i piegamenti in avanti.

Raccomandazioni per l'allenamento

Rafforzamento generalizzato della muscolatura e in particolare di quella posturale. Informazione e formazione in materia di postura, tensione longitudinale e lordosi lombare fisiologica, elevata motivazione per non lasciare la tensione longitudinale. Eseguire l'allungamento senza caricare l'articolazione, mantenendo la tensione longitudinale, controllare in modo attivo la possibile escursione del movimento.

iatto o
a?

tica del corpo è sbagliata e le catene muscolari posteriori non possono essere utilizzate in modo sufficiente e in alcuni casi non lo sono affatto.» In sostanza, anche se si potrebbe parlare di quattro difetti posturali, in genere se ne ricorda uno soltanto, e la schiena incurvata continua ad essere un tema sempre d'attualità. Secondo Karin Albrecht «dietro la minima incurvatura della colonna lombare, un impercettibile sollevamento di un gluteo, a volte anche una posizione eretta si sospetta a volte una schiena incurvata, che si cerca immediatamente di correggere – purtroppo.» Se si interpretano in modo errato queste incurvature della colonna vertebrale, importanti sia per la statica che a livello funzionale, e si intraprende un tentativo di migliorare agendo sul bacino (raddrizzamento del bacino) spesso si ottiene l'effetto contrario. Le conseguenze del trattamento possono essere una postura incurvata o la posteroversione del bacino. **m**

Karin Albrecht è specialista di temi collegati all'allungamento, alla postura e alle procedure di rilassamento. È socia fondatrice della «star education», formazione specializzata per allenatori di aerobica, fitness e stretching.

Esercizi di mobilizzazione

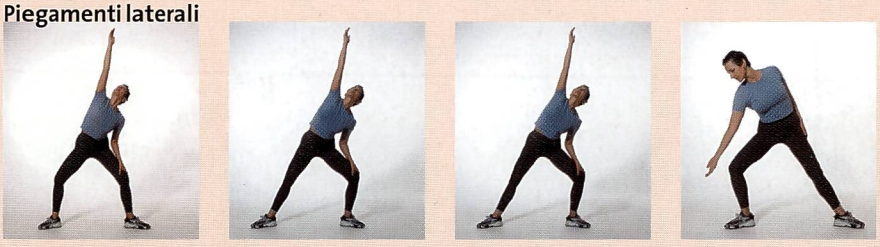
Spesso il nostro quotidiano è scandito da movimenti ridotti e monotoni. Grazie ad esercizi di mobilizzazione si può ampliare il raggio del movimento e cercare di riequilibrare la situazione. Gli esercizi riportati stimolano inoltre la produzione dei liquidi sinoviali nelle articolazioni e giovano all'apprendimento motorio e al controllo del proprio corpo.

Foto e disegni sono tratti dal libro: *Albrecht, K.;* Körperhaltung. Haltungskorrektur und Stabilität in Training und Alltag. Stoccarda, Karl F. Haug Verlag, 2003, 169 pagine.

Flessione e distensione

Mobilizzazione della colonna vertebrale a partire dalle vertebre dorsali.

Piegamenti laterali



Gambe e bacino restano stabili, il tronco si muove in diagonale verso l'alto per tornare poi nella posizione iniziale.

Il movimento del tronco viene combinato con uno spostamento del peso.

Continuazione del movimento da diagonale sopra a diagonale sotto dal lato opposto, combinato con spostamento del peso in entrambe le direzioni.

Rotazione

In questi esercizi il bacino, le ginocchia ed i piedi devono essere ben stabilizzati sugli assi corretti.

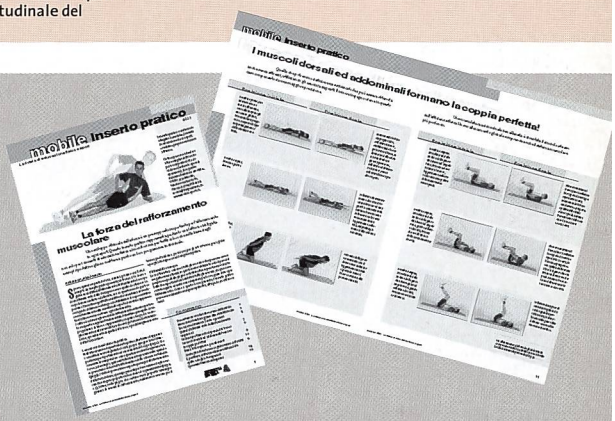
Il movimento di rotazione viene ampliato coinvolgendo le vertebre cervicali, o si può eseguire una controrotazione con la testa.

Spalle e tronco

Ruotare le spalle all'indietro, da un lato e insieme.

Rotazione interna ed esterna di spalle e braccia, con accento all'esterno, tenendo le braccia leggermente avanzate rispetto all'asse longitudinale del corpo.

Rotazioni interne ed esterne delle spalle e delle braccia, coinvolgendo il tronco. Le braccia sono avanzate rispetto all'asse del corpo.

L'inserto pratico di «mobile» sulla stabilità

Per modificare nel lungo periodo una postura poco economica, oltre a quelli di mobilizzazione sono necessari anche altri esercizi, al fine di migliorare la coscienza del corpo e della coordinazione, il rafforzamento dei muscoli stabilizzatori (soprattutto quelli del tronco), la tensione muscolare generale. A questo proposito rimandiamo all'inserto pratico di «mobile» sul tema «Stabilizzazione grazie al rafforzamento», ancora disponibile al prezzo di Fr. 2.50 a copia (più spese di spedizione).