

I Nostri Servizi

Il Laboratorio di Biomeccanica KISS-Health (Knowledge Intensive Social Services nella Salute) nasce all'interno del PON Ricerca & Competitività del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, per dare una risposta sostenibile alle problematiche generate dalle alterazioni nella postura del corpo che affliggono 8 persone su 10, rappresentando uno dei principali problemi socio-sanitari con pesanti risvolti economici e culturali.

Il Laboratorio di Biomeccanica Posturale KISS-Health, si articola in due unità complementari e funzionalmente integrate: una Unità Fissa, allocata presso l'ospedale San Camillo de Lellis di Mesagne e una Unità Mobile - in fase di sviluppo - che permetterà di effettuare un'analisi posturale più semplice e di primo livello direttamente nelle scuole o nei luoghi di lavoro.

Il KISS-Health si rivolge a tutta la popolazione presente sul Territorio, dal bambino all'anziano, dallo sportivo al soggetto patologico, con lo scopo di effettuare:

- prevenzione;
- sensibilizzazione
- diagnosi precoce;
- adozione di stili di vita corretti.
- rilevazione di problemi legati alla postura;
- anticipazione delle possibile conseguenze.



Ospedale "San Camillo De Lellis"
Via Panareo, 8 MESAGNE BR

Recapiti:

Alberto Argentiero +39 333-9574135

Ilaria Bortone +39 328-1929633

Nadia Agnello +39 3284899263

Fax +39 0831-713569

e-mail info@kisshealth.it

www.kisshealth.it

**Accorgimenti posturali per la
prevenzione di scoliosi,
lombalgie dorsali e
atteggiamenti posturali scorretti
negli adolescenti**



investiamo nel vostro futuro

Cos'è la postura?

La postura rappresenta la posizione del corpo e delle sue parti nello spazio ed è il risultato di una complessa interazione tra cervello, organi sensoriali e stati emotivi.

La sua osservazione durante la fase di accrescimento e sviluppo corporale è fondamentale negli adolescenti poiché a scuola, dove i ragazzi trascorrono più tempo, si tende ad assumere atteggiamenti posturali scorretti che nel tempo possono diventare strutturazioni non più correggibili.

L'organo maggiormente colpito è la colonna vertebrale, l'impalcatura del corpo, formata dalle vertebre che si articolano tra loro.

Sono qui di seguito riportati alcuni accorgimenti per prevenire l'instaurarsi di condizioni scoliotiche, lombalgie dorsali e altri atteggiamenti posturali scorretti nei giovani, i più predisposti a questa tipologia di problematiche.

Lo zaino



Per l'adolescente è consigliato l'uso di carrellini per trasportare i libri, evitando carichi eccessivi sulla schiena.

Il banco

I ragazzi con problemi alla vista tendono maggiormente ad inclinarsi in avanti con il capo e con il collo. In ogni caso, è utile che il banco abbia una leggera inclinazione, così da favorire e facilitare il lavoro di lettura e scrittura. Inoltre un piccolo piano inclinato posto sotto la pianta dei piedi facilita la posizione di scarico per la zona lombare.



L'illuminazione

Sarebbe preferibile posizionare il banco di studio di fronte ad una fonte di luce ed evitare di soffermarsi a leggere e scrivere in stanze poco illuminate per evitare sbilanciamenti.



Gli occhiali

E' consigliabile l'uso di occhiali comodi, non troppo piccoli e che siano ben saldi dietro le orecchie, perché quando non lo sono scivolano sul naso comportando slittamenti in avanti della cifosi dorsale.



L'attività fisica

Durante lo studio a casa, ogni 30 minuti, max 1 ora, mettersi in piedi e fare qualche passo per smuovere le articolazioni. L'esercizio fisico nella fase di accrescimento muscolo-scheletrico è fondamentale per il rinforzo muscolare, l'allungamento delle catene cinetiche muscolari, l'accelerazione del metabolismo, il rilascio di endorfine e la riossigenazione tissutale.

