

BRESCIA ARTIGIANA

NOTIZIARIO INFORMATIVO DELL'ORGANIZZAZIONE



ANNO LVI - BRESCIA 20 OTTOBRE 2008 N. 9

“SPECIALE DEDICATO ALLO STAR BENE”

La postura come obiettivo benessere

20 OTTOBRE 2008 ORE 21.00 VIA ORZINUOVI 28, BRESCIA
IN COLLABORAZIONE CON OTELO DE POLI, POSTUROLOGO.



La Postura

La postura è quel complesso di atteggiamenti e posizioni assunte da ciascun individuo abitualmente e senza pensarci: il modo di respirare, di stare in piedi, di muoversi e camminare. Ognuno ha una postura diversa da quella degli altri perché è il risultato del proprio vissuto quotidiano e di tutte le esperienze fatte. Malattie, traumi fisici, abitudini scorrette, lavoro sedentario o sovrallenamento, cattiva alimentazione, emozioni negative alterano l'assetto del sistema muscolo - scheletrico riducendo elasticità, mobilità, armonia. Col tempo i muscoli si contraggono, si

accorciano, comprimono le articolazioni e il corpo registra ogni emozione modificandosi gradualmente. La postura è dunque il modo della persona di relazionarsi col mondo, di gestire in ogni momento la gravità, di respirare, di fare attività o di rimanere a riposo e possiamo parlare di postura corretta quando tutto ciò viene fatto nel modo più economico possibile e in assenza di dolori. Laddove il corpo perde capacità di adattamento rispetto alle tensioni che subisce, il dolore espone nei modi più impensabili: così una cefalea può essere causata da un'antica distorsione alla caviglia, o dolori cervicali possono essere collegati ad un periodo di stress.

Vi spieghiamo perché risulta fondamentale vivere in un ambiente favorevole ad alimentare e stimolare emozioni positive, al fine di raggiungere un benessere psico-fisico, che aiuta non solo a stare bene con noi stessi ma anche con il mondo che ci circonda e di conseguenza a lavorare meglio.

Il corretto ascolto e utilizzo del corpo in ogni settore lavorativo

In ogni settore lavorativo la postura è fondamentale, in ogni tipo di attività svolta è prioritario atteggiarsi in modo corretto, l'ascolto del corpo è determinante, le tensioni e di conseguenza i dolori, sono la fase terminale dei compensi che il nostro corpo mette in atto automaticamente per "adattarsi" alla postura scorretta. La postura vista a 360° sviluppa dei concetti fondamentali

prosegue a pagina 2

Postura corretta o alterata

Per postura corretta intendiamo come un corpo possa gestire, in assenza di dolore, la propria vita di relazione e di espressione: in altre parole, si ha una postura corretta quando la biomeccanica dei parametri muscolo-scheletrici gestisce correttamente la gravità, ossia riesce a compiere gesti di vita quotidiana senza provocare dolori. Immaginate invece una persona che dopo avere subito, per esempio, una distorsione, per non sentire il dolore, cercherà di non caricare il peso su quel piede pur sforzandosi di rimanere in piedi in modo efficiente. Ricorrerà ad azioni quali zoppicare, utilizzare le spalle per aiutare la deambulazione e così via, cioè adoterà uno schema compensativo adattativo. Il corpo tenderà a fissare tali atteggiamenti per mezzo delle componenti muscolari e del tessuto connettivo. Di conseguenza ogni altro muscolo, poi, si adeguerà, si produrrà una propagazione che coinvolgerà bacino, zona lombare, spalle, tratto cervicale e tutta la catena muscolare. Ecco così che il nostro corpo si ritrova fissato in una postura che è antalgica ma anche scorretta. La posturologia tende proprio a destabilizzare i vecchi schemi di adattamento. Chi opera nel settore del recupero funzionale tende ad applicare il concetto di globalità sapendo quanto sia importante agire sulle catene muscolari. Così la posturologia può intervenire ottenendo risultati davvero interessanti, non solo sui dolori, ma anche migliorando le performance del nostro fisico. E sa trasmetterci dei consigli utili da adottare sia nella vita quotidiana che sul luogo di lavoro per evitare di andare incontro ad alterazione della postura e conseguenti dolori.

segue da pagina 1

sia di stile di vita, sia di ascolto, l'intento è quello di far comprendere che la prevenzione aiuta a trovare l'equilibrio come obiettivo benessere. Abbiamo pensato che tutti i settori lavorativi in cui gli artigiani sono coinvolti, presuppongono l'utilizzo del corpo, in modo più o meno intenso, per esempio nell'ambito degli autotrasportatori si è costretti a mantenere una postura costante per molto tempo, questo comporta diverse compensazioni per non portare il corpo alle sensazioni di disagio. Nel settore di operatori meccanici, i quali sono costantemente tenuti a mantenere posizioni erette e non, tale impiego costringe al mantenimento costante di impegno fisico e concentrazione mentale. Se in questo non vi è equilibrio, il consumo energetico e miotensivo sarà maggiore. Nelle diverse fasi di lavoro in centro estetico o in salone di acconciatura, la postura è caratterizzata da posizione eretta, con prolungata fissità e sollevamento delle braccia, in alcuni casi la posizione del dorso può essere necessariamente flessa in avanti, con rischio da difficoltà di ritorni venoso a carico degli arti inferiori. Queste sono solo alcune delle casistiche che possiamo riportare, ma sono comunque esemplificative del fatto che per lavorare bene e con produttività il primo elemento di cui tener conto è la propria salute e il rapporto positivo con il proprio corpo e la propria mente.

SCHEDA DI ISCRIZIONE
 da inviare via fax al n° 030.3745.336
 o via email: area.formazione@confartigianato.bs.it

<i>Seminario</i>	<i>La postura come obiettivo benessere</i>
	<i>20 ottobre 2008</i>

AZIENDA	<i>Ragione sociale</i>	
	<i>Sede</i>	<i>Via</i>
	<i>Telefono</i>	<i>Fax</i>
	<i>P.IVA</i>	<i>Cod. Fiscale</i>
	<i>E-Mail</i>	<i>Sito Internet</i>
	<i>Descrizione Attività</i>	

ISCRITTO a Confartigianato _____: Sì No Richiedo Informazioni

PARTICIPANTE	<input type="checkbox"/> Titolare <input type="checkbox"/> Socio <input type="checkbox"/> Dipendente <input type="checkbox"/> Altro	
	<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>
	<i>Nato a</i>	<i>Il</i>
	<i>Residente a</i>	<i>Via</i>
	<i>Cittadinanza</i>	<i>Titolo di studio</i>
	<i>Stato civile</i>	<i>Cod. Fiscale</i>
	<i>Telefono</i>	<i>Cellulare</i>

_____ *data*_____ *firma*

Comunicazione ai sensi del D.L. 30 giugno 2003, T.U. sulla Privacy.

Si informa che i dati personali che verranno forniti all'U.P.A.L. nell'ambito dell'iniziativa relativa alla raccolta di informazioni per la banca dati sui corsi, saranno oggetto di trattamento a mezzo di sistemi informatici, nonché manualmente. Lo scopo della raccolta e del trattamento è di raccogliere informazioni sui partecipanti ai corsi anche in merito alla loro valutazione di gradimento, al fine di migliorare e qualificare i nuovi interventi formativi. L'utilizzo dei dati sarà ad esclusivo uso interno. Il conferimento dei dati è facoltativo. Si informa che l'interessato ha diritto di avere conferma dell'esistenza di dati che lo riguardano, di cancellarli se raccolti o trattati illecitamente o aggiornarli, di opporsi per motivi legittimi al trattamento e di opporsi al trattamento effettuato ai fini di informazione commerciale, invio di materiale pubblicitario, vendite dirette, compimento di ricerche di mercato o di comunicazione commerciale iterativa. Titolare dei dati è l'UNIONE PROVINCIALE ARTIGIANI DI LECCO.

_____ *data*_____ *firma*



info@confartigianato.bs.it - www.confartigianato.bs.it

BRESCIA Via Orzinuovi 28	Tel. 030/37451 Fax 030/3745334
BRENO Via Aldo Moro 6	Tel. 0364/321047 Fax 0364/321047
CHIARI Via SS. Trinità 19/7	Tel. 030/711097 Fax 030/7100487
DARFO BOARIO Via De Gasperi 24	Tel. 0364/531486 Fax 0364/534867
DESENZANO DEL GARDA Via Marconi 133	Tel. 030/9141914 Fax 030/9914817
EDOLO Via Marconi 56	Tel. 0364/71633 Fax 0364/770051
GAVARDO Via Stazione 61	Tel. 0365/374309 Fax 0365/374312
GUSSAGO Via Acquafredda 20	Tel. 030/2520776 Fax 030/2520776
ISEO Via Roma 12/j	Tel. 030/981005 Fax 030/981005
LENO P.zza Cesare Battisti 37/C	Tel. 030/9038260 Fax 030/9038759
LUMEZZANE Via Monsuello 45/C	Tel. 030/827508 Fax 030/8921385
MONTICHIARI Via Papa Paolo VI 21	Tel. 030/9651967 Fax 030/9651967
ORZINUOVI Via Obici 36	Tel. 030/9941620 Fax 030/9941632
PALAZZOLO SULL' OGLIO Via Matteotti 10	Tel. 030/7401601 Fax 030/7403335
SABBIO CHIESE Via Magno 18/C	Tel. 0365/895612 Fax 0365/895612
VEROLANUOVA Via Sandri 5	Tel. 030/932120 Fax 030/9362500
VILLA CARCINA Via Glisenti 68/F	Tel. 030/881445 Fax 030/881263



BRESCIA ARTIGIANA

NOTIZIARIO INFORMATIVO DELL'ORGANIZZAZIONE




Direttore responsabile: Eugenio Massetti
Direzione, Redazione, Amministrazione
25125 Brescia - via Orzinuovi 28
tel. 030.3745.1 - fax 030.3745334

Comitato di redazione: Giovanmaria Rizzi, Giuseppe Saia,
Michele Torreggiani, Franco Guarino, Carlo Piccinato,
Adriano Bosio, Fulvio Tedoldi, Michele Turrini,
Tarcisia Lazzari, Giovanna Lombardi

Aut. Trib. di Brescia n. 120/56 - Poste Italiane S.p.A. - Sped. in A.P.
D.L. 353/2003 - (conv. L. 27/02/2004 n. 46) - art. 1, comma 1, DCB Brescia

Stampa: M. Squassina - 25124 Brescia - via Lippi 6
Editrice "La Rosa"

 Associato all'USPI

Questa copia è riservata a