

FORMAZIONE A DISTANZA

“L’IMPORTANZA DELLA POSTUROLOGIA NEI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO”

GIOVANNI POSTIGLIONE D.O.

*Dottore in Fisioterapia – Chinesiologo
Perfezionato in Posturologia e Osteopatia*

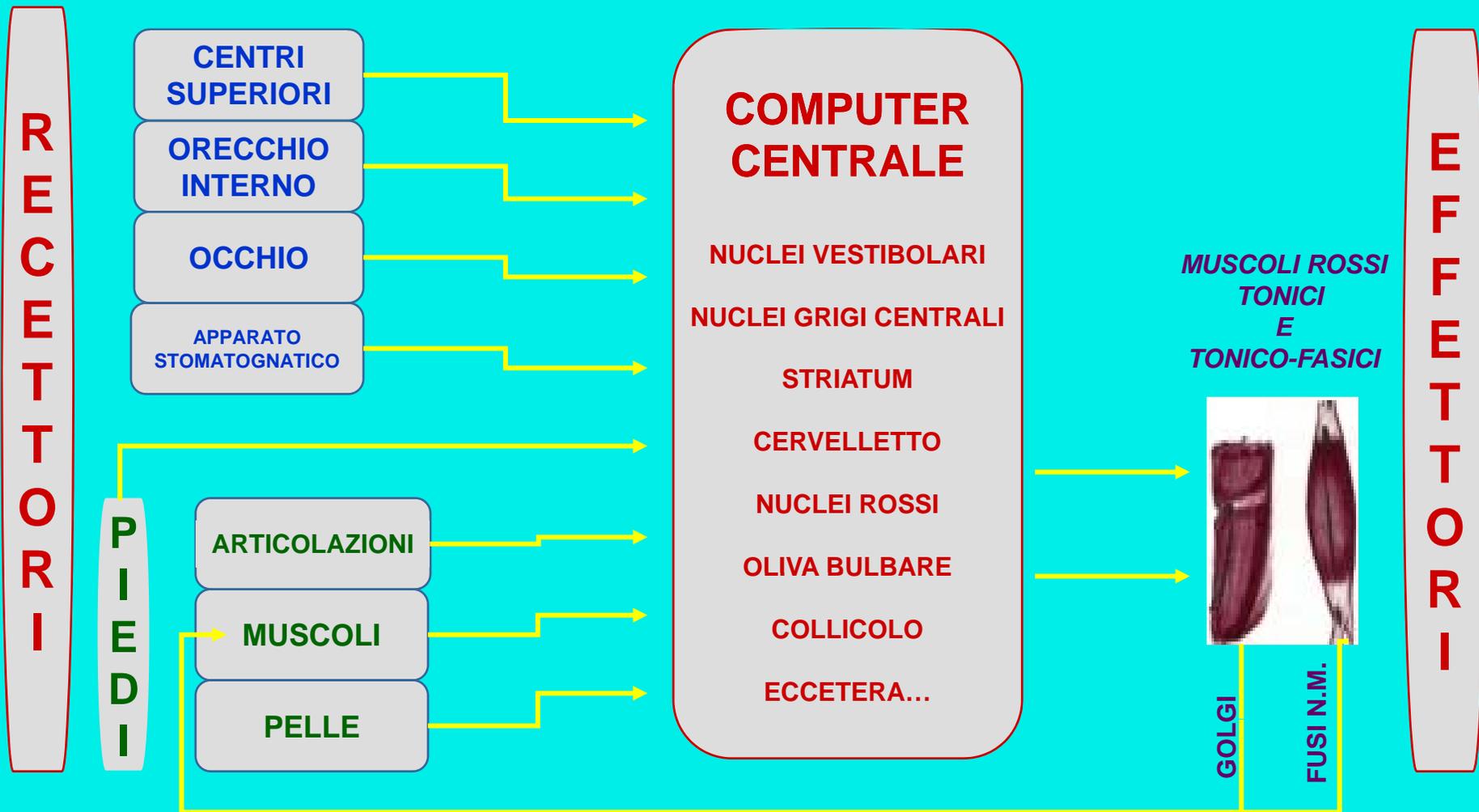
DEFINIZIONE DI “POSTURA”

**La postura è la posizione che
ciascun individuo assume
rispetto al suolo,
all'ambiente circostante
ed al vissuto emozionale.
Essa può essere influenzata
da diversi sistemi funzionali.**

POSTUROLOGIA

Oggi l'analisi della postura è di competenza della posturologia, una disciplina di fondamentale importanza, che integrata alle altre specializzazioni mediche ed attraverso una visione olistica dell'uomo, studia le disfunzioni posturali e i disturbi statici dell'asse corporeo, con o senza sintomatologia dolorosa. Essa è una disciplina eziologica e trasversale, che si basa sull'osservazione attenta e minuziosa della postura umana.

IL SISTEMA TONICO POSTURALE

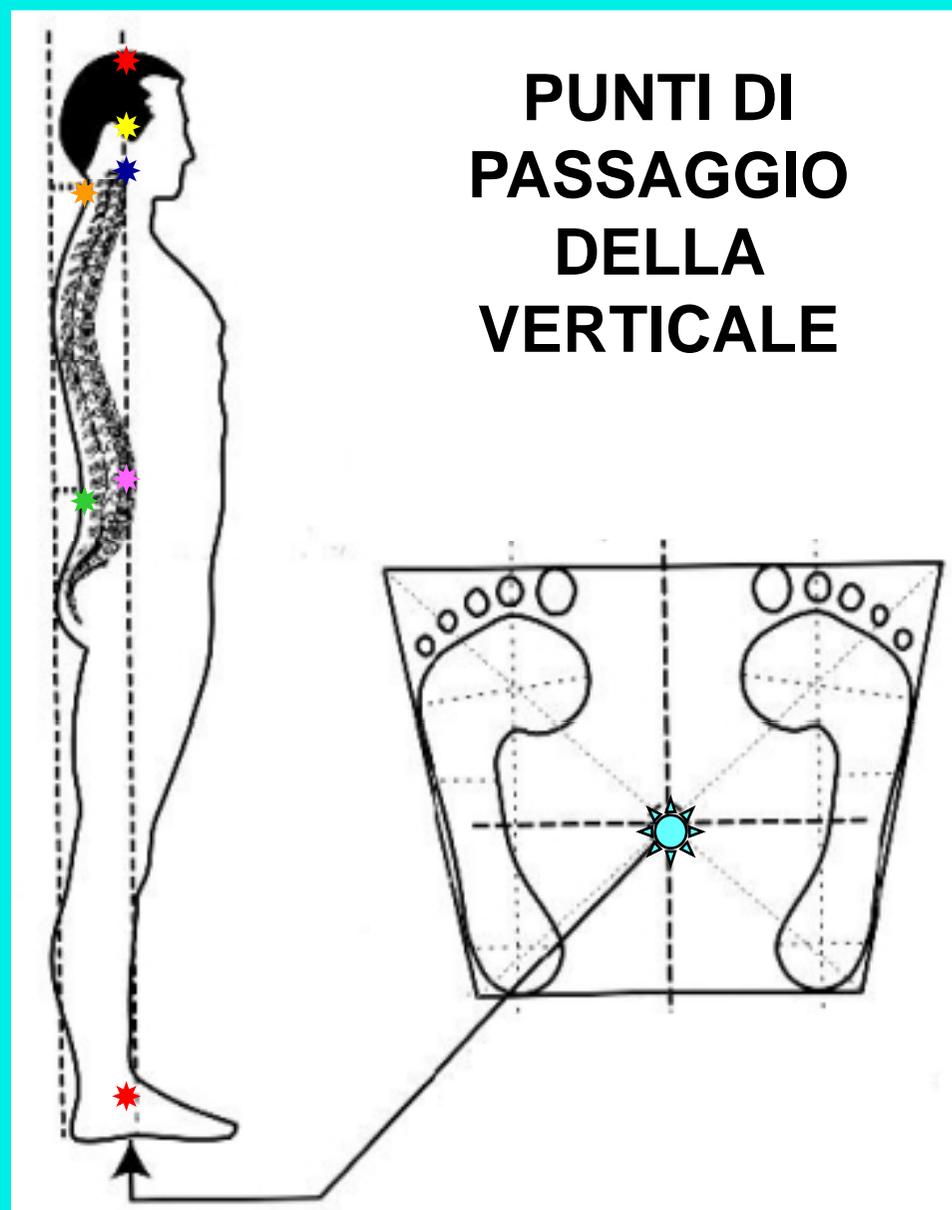


I RECETTORI DEL SISTEMA TONICO-POSTURALE

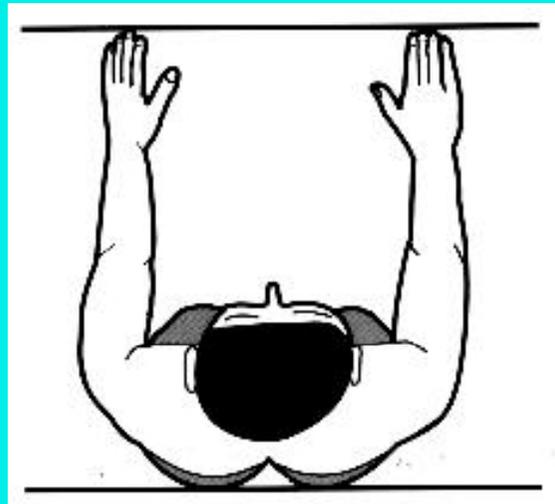
- 1. RECETTORI VISIVI O RETINICI** – bastoncelli e coni (esterocettori)
- 2. RECETTORI VESTIBOLARI** – otoliti di sacculo e utricolo (accelerazioni lineari), cupole dei canali semicircolari (accelerazioni angolari)
- 3. RECETTORI CUTANEI** – corpuscoli di Ruffini, di Pacini e di Meissner, dischi di Merkel, terminazioni libere (esterocettori)
- 4. RECETTORI ARTICOLARI** – tipo I - II – III – IV (propriocettori)
- 5. RECETTORI MIOFASCIALI** – fusi neuromuscolari, organi tendinei del Golgi, corpuscoli di Vater Pacini, terminazioni libere (propriocettori)
- 6. RECETTORI STOMATOGNATICI** – ATM, parodontali, orali sensoriali, muscolari
- 7. ENTEROCETTORI** – viscerali

STATICA FISIOLÓGICA SAGITTALE

- ❖ Apice del cranio
- ❖ Meato acustico esterno
- ❖ Apofisi odontoide di C2
- ❖ Freccia cervicale = 6/8 cm
- ❖ Corpo L3
- ❖ Freccia lombare = 4/6 cm
- ❖ Malleolo esterno anteriore
- ❖ Centro di gravità



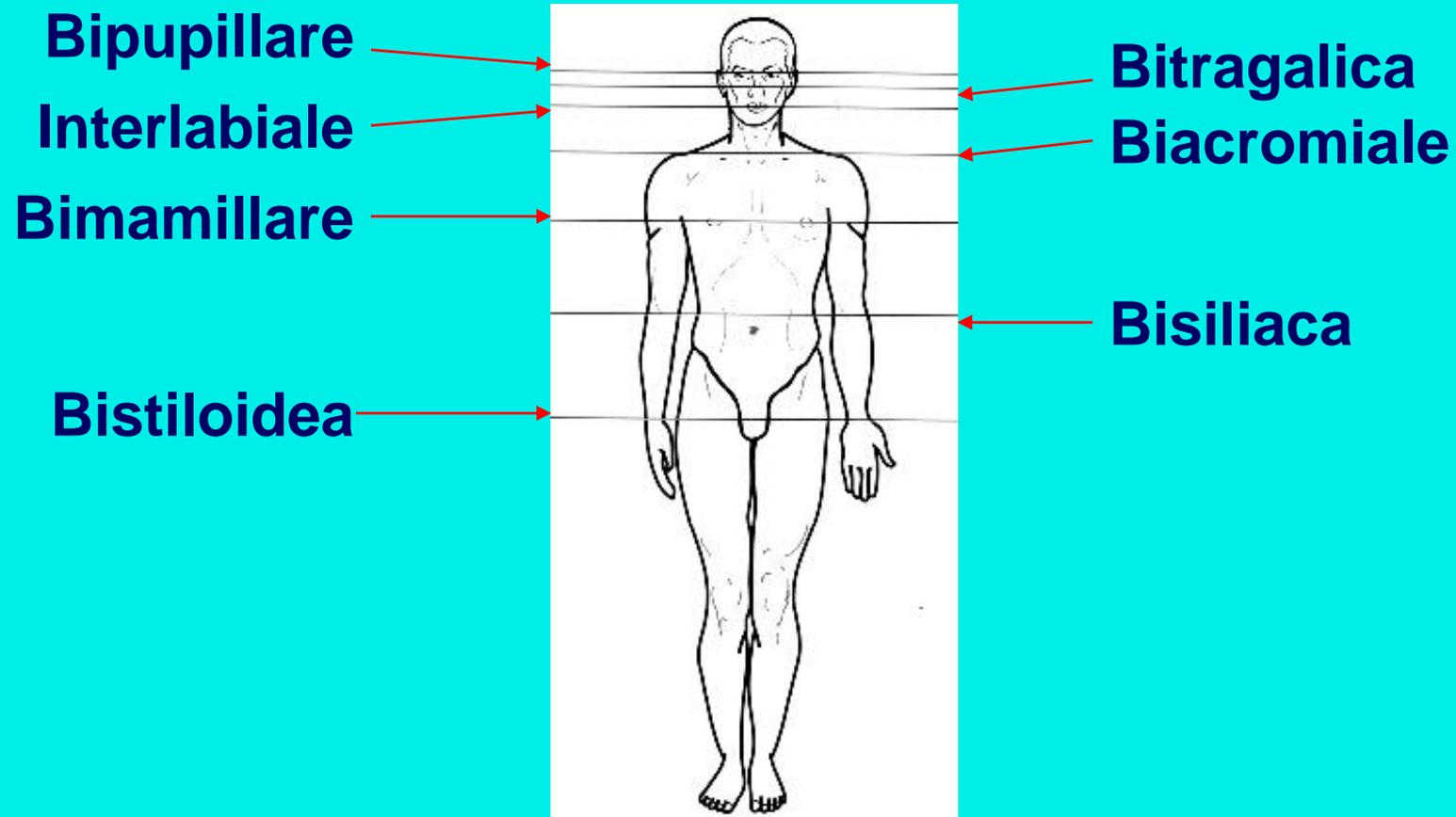
STATICA FISIOLÓGICA SUL PIANO TRASVERSO



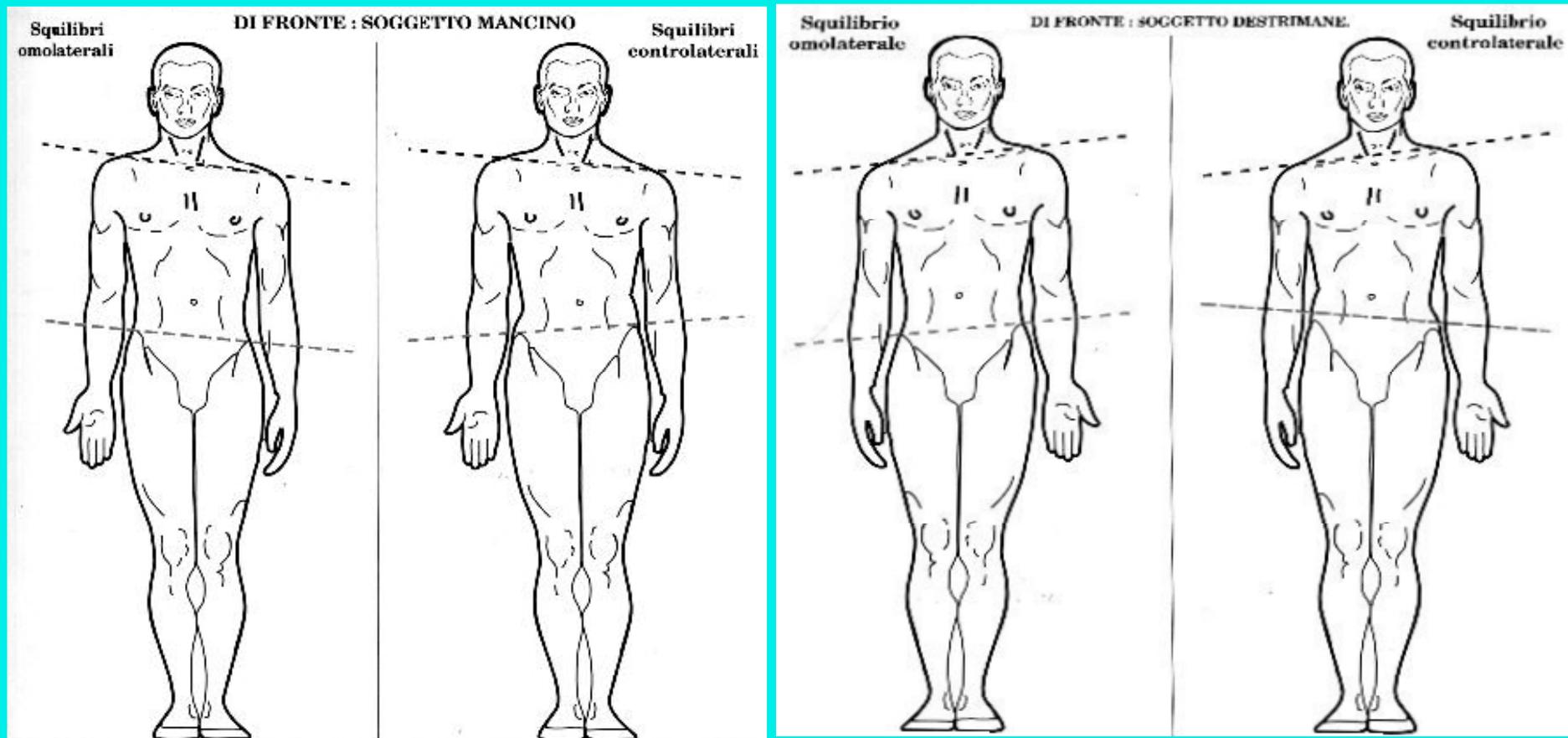
**Assenza di rotazioni a livello dei
cingoli scapolare e pelvico**

STATICA FISIOLOGICA FRONTALE

LINEE ORIZZONTALI E PARALLELE



SQUILIBRI STATICI SUL PIANO FRONTALE



***LA VALUTAZIONE POSTURALE
(DAI 7 ANNI IN POI)
HA LO SCOPO DI EVIDENZIARE:***

- **Asimmetrie posturali e muscolari**
- **Gruppi o catene muscolari retratti**
- **Ipotrofie muscolari**
- **Recettori posturali squilibrati**
- **Paradismorfismi**
- **Cicatrici patologiche**
- **Dolori latenti**

***UN'ATTENTA VALUTAZIONE
POSTURALE PERMETTE DI
PROGETTARE UN PROGRAMMA
DI ALLENAMENTO EFFICACE,
CORRETTO E PRIVO
DI "EFFETTI COLLATERALI".***

Dr. Giovanni Postiglione

Questo testo, articolato in tre sezioni, affronta lo studio dello stretching in un'ottica olistica e polivalente. Nella **prima sezione** sono esposti i concetti neurofisiologici indispensabili alla comprensione dello stretching, e la fisiologia dei tessuti connettivo e muscolare. Nella **seconda sezione** vengono analizzati i diversi metodi di stretching, passando in rassegna le differenti tecniche esecutive con i relativi limiti, indicazioni e controindicazioni. Sono illustrate, inoltre, alcune attrezzature che facilitano l'applicazione dello stretching ed enfatizzano i risultati. Nella **terza sezione**, infine, sono esposti i numerosi campi di applicazione dello stretching: nel fitness, nell'allenamento sportivo, nella rieducazione posturale e respiratoria e nella riabilitazione in generale. Questo testo, pertanto, è indirizzato a diverse figure professionali: fisioterapisti, chinesologi, allenatori, preparatori atletici, istruttori, atleti, osteopati, chiropratici, medici e a tutti coloro che si occupano di motricità, benessere ed armonia del corpo umano.



Giovanni Postiglione è nato nel 1960 a Salerno, dove tuttora vive ed esercita l'attività professionale. Ha conseguito il diploma ISEF nel 1982 e successivamente il titolo di terapeuta della riabilitazione. Inoltre ha conseguito il titolo di «Doctor in Osteopathic Medicine». È docente ordinario di Educazione Fisica nelle scuole secondarie dal 1987. Già allenatore federale di pallavolo di II grado. Ha prestato servizio per molti anni, come terapeuta della riabilitazione, presso la Fondazione «Don Carlo Gnocchi» di Salerno. È stato docente di Riabilitazione Motoria presso la Scuola per Terapisti della Riabilitazione dell'ex USL 53 di Salerno. Docente formatore presso il centro studi PAF (Promozione Aerobica e Fitness) di Salerno e «L'Accademia del Fitness» di Parma. Negli ultimi anni ha conseguito diverse formazioni in posturologia clinica e posturologia integrata. È autore di diversi articoli inerenti la fisiochinesiterapia, la posturologia e il fitness pubblicati su riviste nazionali. Relatore in diversi Convegni Nazionali su tematiche di chinesologia, posturologia e fitness. Coordinatore scientifico del I e II Convegno Nazionale Multidisciplinare di Posturologia (Salerno 2001 e 2002). Attualmente si occupa di osteopatia, posturologia e chinesologia.

€ 00,00

GLM

GIOVANNI POSTIGLIONE

STRETCHING SETTORIALE • GLOBALE • POSTURALE

GIOVANNI POSTIGLIONE

STRETCHING

SETTORIALE • GLOBALE • POSTURALE

Dalla fisiologia alla metodologia



GLM EDIZIONI

PER ORDINARE QUESTO TESTO: Tel: 06.50514427