

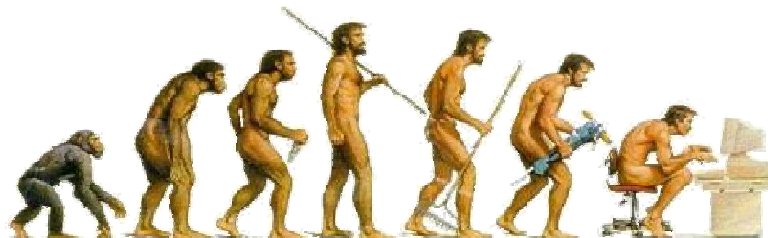
## STUDIO DAMA 25

**Un programma di intervento su  
alimentazione e attività fisica in donne  
giovani (25-49 anni) con familiarità per  
tumore della mammella**

**Secondo incontro  
attività fisica**

## LA POSTURA

*“Posizione complessiva del corpo nello spazio e relazione spaziale tra i  
segmenti scheletrici, il cui fine è il mantenimento dell’equilibrio (funzione  
anti-gravitaria), sia in condizioni statiche che dinamiche”*



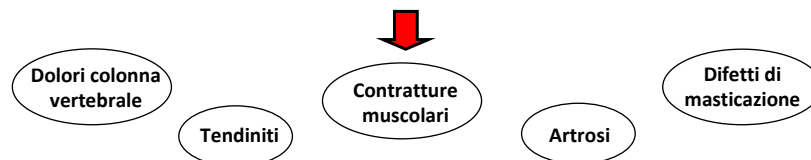
## SISTEMA POSTURALE

Insieme molto complesso, che vede coinvolte strutture del sistema nervoso centrale e periferico e soprattutto:

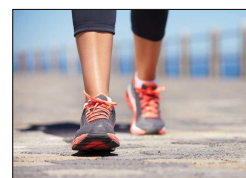
- ✓ OCCHIO
- ✓ PIEDE
- ✓ RECETTORI NERVOSI CUTANEI
- ✓ MUSCOLI
- ✓ ARTICOLAZIONI
- ✓ APPARATO MASTICATORIO E LINGUA
- ✓ ORECCHIO INTERNO (EQUILIBRIO)

*Il Sistema Nervoso Centrale utilizza le informazioni ricevute da occhio, pianta dei piedi e cute in primo luogo, per avere la consapevolezza della posizione del corpo e poter impostare correttamente quanto voluto nei confronti nel mondo esterno e di se stesso.*

PIÙ DEL 90% DELLA POPOLAZIONE NON ASSUME UNA CORRETTA POSTURA E QUESTO SPESSO È LA FONTE DI DIVERSI PROBLEMI DI NATURA OSTEO-ARTICOLARE-MUSCOLARE.

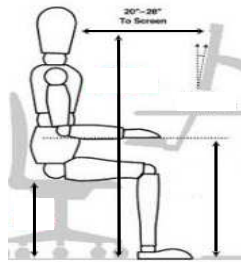


## La postura statica e dinamica



## **Consigli utili per la prevenzione**

- ✿ In **posizione seduta** mantenere il busto e il capo eretti. Utilizzare lo schienale ed evitare di accavallare le gambe.



Non è opportuno rimanere seduti per più di 30 minuti di seguito, soprattutto per chi ha dolori lombari, perché la posizione prolungata provoca una costante pressione intervertebrale.

## **Consigli utili per la prevenzione**

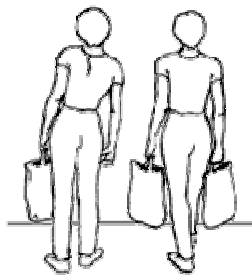
- ✿ Quando si rimane **in piedi fermi** alternare il carico su entrambe le gambe, evitando inoltre l'accentuazione della curva lombare. (Non spanciare!)

In posizione eretta le curve fisiologiche del rachide tenderebbero ad accentuarsi per effetto della forza di gravità, quindi è importante che addome e glutei siano contratti per offrire un supporto protettivo alla curva lombare.



## **Consigli utili per la prevenzione**

✿ Quando si **trasportano pesi** cercare di distribuirne il carico su entrambe le braccia. Preferire lo **zainetto o marsupio** e se dovete camminare a lungo portate l'**essenziale**.



**NO**

**SI**

Quando possibile meglio distribuire il peso sulle due braccia tese lungo i fianchi e comunque mai lontane dal corpo. Evitare di portare la borsa su una sola spalla perché per essere sostenuta la fa alzare provocando la contrazione della muscolatura laterale del collo.

## **Consigli utili per la prevenzione**

✿ Quando si **sollevano pesi** piegare una o entrambe le gambe avvicinando il bacino a terra. Avvicinare il peso al corpo e contrarre l'addome nella fase di sollevamento.



Una corretta tecnica di sollevamento non soltanto giova alla schiena, ma all'intero apparato motorio. Quanto più forte è l'inclinazione e più pesante è il carico, tanto maggiore risulta la sollecitazione dei dischi intervertebrali, con conseguenti traumi alla schiena.

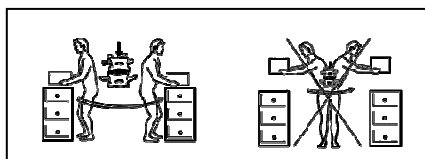
## **Consigli utili per la prevenzione**

• Effettuare la retroversione soprattutto nei momenti di **impegno fisico** (come nelle attività in palestra), nella **stazione eretta ferma prolungata**, nel **sollevare un peso**, nelle frequenti variazioni di assetto del nostro corpo nel corso della giornata, in ogni movimento anche modesto con componente torsionale del tronco.

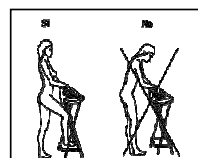
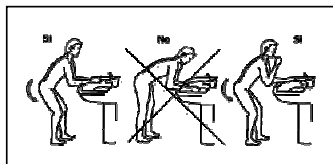
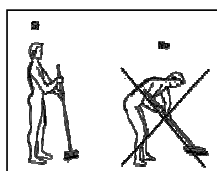


La retroversione del bacino con la conseguente riduzione della curva lombare si ottengono mediante la contrazione simultanea dei muscoli della parete addominale e dei glutei. Riducono il carico sulla colonna lombare, aumentano la stabilità lombo-pelvica ed aprendo posteriormente le vertebre lombari, riducono il dolore derivante da eventuali schiacciamenti vertebrali o interessamenti radicolari.

....e inoltre....

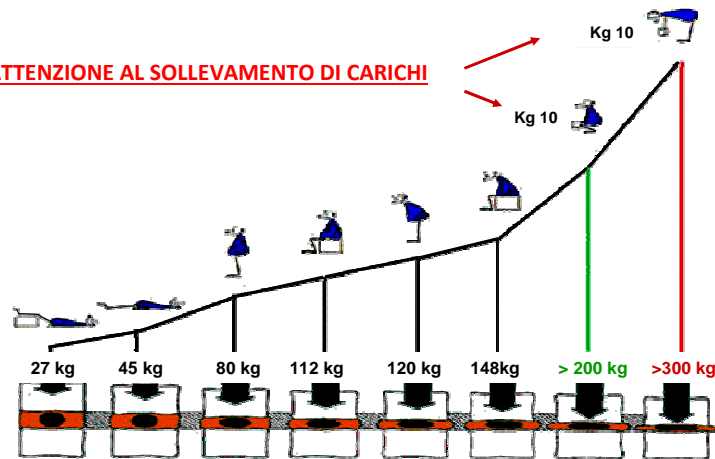


...attività  
quotidiane a rischio



## Sollecitazioni sulla colonna vertebrale

**ATTENZIONE AL SOLLEVAMENTO DI CARICHI**



**Consigli utili per il cammino, la  
bicycle e la corsa**



## Postura dinamica

### Cammino: miracolo d'equilibrio

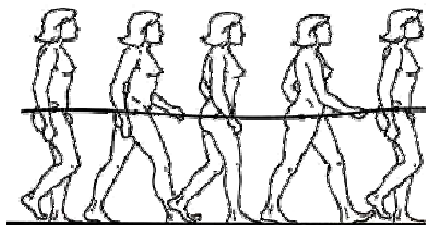
#### FASE DEL PASSO (piede)

- \* Presa di contatto con il suolo (tallone)
- \* Massimo contatto (pianta)
- \* Appoggio avampiede
- \* Appoggio digitale (spinta propulsiva)

*Ricordatevi che le braccia seguono l'avanzamento con un movimento coordinato e alternato rispetto alle gambe*

#### FASE DEL PASSO

- \* Rotazione e inclinazione del bacino
- \* Flessione ginocchio
- \* Flessione dorsale caviglia (prima dell'appoggio)
- \* Flessione plantare caviglia (alla fine dell'appoggio)
- \* Estensione ginocchio (alla fine dell'appoggio)
- \* Spostamento laterale del corpo



**IL RETROPIEDE HA FUNZIONE STABILIZZANTE. L'AVAMPIEDE HA FUNZIONE PROPULSIVA**

## CAMMINARE

### CONSIGLI PER UNA CORRETTA POSTURA



- Gambe rilassate
- Braccia rilassate
- Spalle rilassate (no borse/borsoni monospalla)
- Passo corretto (tallone-appoggio plantare-avampiede-spinta)
- Utilizzare scarpe comode

## CAMMINARE

### Ampliamo il discorso...

- 1 ➡ Aumentare il numero di passi giornalieri
- 2 ➡ Aumentare la velocità del passo



## Aumentare il numero di passi giornalieri



LIVELLO di ATTIVITA'	PASSI GIORNALIERI
Molto basso	< 3000 passi
Basso	3000 - 4999 passi
Moderato	5000 - 7499 passi
<b>Abbastanza attivo</b>	<b>7500 - 10000 passi</b>
<b>Attivo/molto attivo</b>	<b>&gt; 10000 passi</b>

Come quantificare il cammino?



## Alcuni trucchi per aumentare il numero di passi giornalieri

1. Portare il cane a fare una passeggiata
2. Svolgere attività che coinvolgano la famiglia.
3. Parcheggiare la macchina più lontano e percorrere un tratto di strada a piedi
4. Quando è possibile camminare invece di prendere la macchina
5. Scendere dai mezzi pubblici una fermata prima e proseguire a piedi
6. Fare le scale invece di prendere l'ascensore
7. Alzarsi e camminare durante il lavoro

## Esempio di programma

SETTIMANA	RISCALDAMENTO	ATTIVITA'	DEFATICAMENTO	TEMPO TOTALE
1 <sup>a</sup> SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina velocemente per 2'	Cammina lentamente per 5'	12'
2 <sup>a</sup> SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina velocemente per 5'	Cammina lentamente per 5'	15'
3 <sup>a</sup> SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina velocemente per 10'	Cammina lentamente per 5'	20'
4 <sup>a</sup> SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina velocemente per 15'	Cammina lentamente per 5'	25'
5 <sup>a</sup> SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina velocemente per 20'	Cammina lentamente per 5'	30'

SETTIMANA	RISCALDAMENTO	ATTIVITA'	DEFATICAMENTO	TEMPO TOTALE
1 <sup>a</sup> SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina velocemente per 25'	Cammina per 5'	35'
2 <sup>a</sup> SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina velocemente per 30'	Cammina per 5'	40'
3 <sup>a</sup> SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina velocemente per 35'	Cammina per 5'	45'
4 <sup>a</sup> SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina velocemente per 40'	Cammina per 5'	50'
5 <sup>a</sup> SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina velocemente per 45'	Cammina per 5'	55'
6 <sup>a</sup> SETTIMANA e oltre	Cammina per 5'	Cammina velocemente per 50'	Cammina per 5'	60'

## Aumentare la velocità del passo



### RAGGIUNGERE LA VELOCITÀ DI 5-6 KM/H

**Se non riesci a quantificare la distanza percorsa utilizza il contapassi per misurare il numero di passi fatti in 1 ora**

- Se la lunghezza del tuo passo è di 50 cm dovrai fare circa 10000 passi
- Se la lunghezza del tuo passo è di 60 cm dovrai fare circa 8300 passi
- Se la lunghezza del tuo passo è di 70 cm dovrai fare circa 7100 passi

# BICICLETTA

....sui brevi tragitti è il mezzo di trasporto ideale perché è veloce, economica ed ecologica...e il nostro corpo ha l'occasione di fare del movimento.

## BICICLETTA

### CONSIGLI PER UNA CORRETTA POSTURA

- L'altezza della sella è corretta se, standovi seduti sopra, si riesce a toccare per terra solo le punte dei piedi
- Il busto dovrebbe essere leggermente inclinato avanti
- Le braccia andrebbero tenute leggermente flesse e rilassate
- Le gambe devono correre parallele al telaio (non divaricate)



## Ampliamo il discorso...

- ✓ PREFERIRE LA BICICLETTA (se possibile) AGLI ALTRI MEZZI DI TRASPORTO
- ✓ RAGGIUNGERE ALMENO I 10-12 KM/H
- ✓ PEDALARE PER ALMENO 30 MINUTI CONSECUTIVI

### Qualche consiglio per pedalare in sicurezza

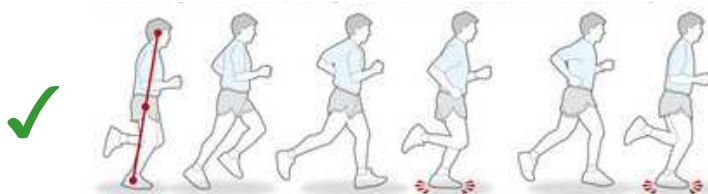
- ❖ Utilizzare il caschetto (non è obbligatorio)
- ❖ Assicurarsi di avere le luci frontali e posteriori ben funzionanti (obbligatorie nelle ore di buio)
- ❖ Evitare di guidare controsenso o sopra i marciapiedi.
- ❖ Utilizzare, quando presenti, le corsie ciclabili.
- ❖ Ricordarsi che la bici è un vero e proprio veicolo quindi è necessario rispettare il codice della strada!



## CORSA

### CONSIGLI PER UNA CORRETTA POSTURA

- Testa eretta e sguardo rivolto in avanti
- Il busto dovrebbe essere leggermente inclinato in avanti
- Le braccia andrebbero tenute flesse ad angolo retto e rilassate
- Il bacino si dovrebbe muovere verso avanti e non verso l'alto
- Appoggio del piede in sequenza: retropiede-interno del piede-avampiede



## Ampliamo il discorso...

**Maggior impegno cardiovascolare e  
muscolo-scheletrico rispetto al cammino**



**GRADUALITA'!!!**

## Esempio di programma graduale

SETTIMANA	RISCALDAMENTO	ATTIVITA'	DEFATICAMENTO	TEMPO TOTALE
1°SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina 5', corsa 1' (per 2 volte)	Cammina 3' Stretching 2'	22'
2°SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina 5', corsa 3' (per 2 volte)	Cammina 3' Stretching 2'	26'
3°SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina 4', corsa 5' (per 2 volte)	Cammina 3' Stretching 2'	28'
4°SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina 4', corsa 6' (per 2 volte)	Cammina 3' Stretching 2'	30'
5°SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina 4', corsa 7' (per 2 volte)	Cammina 3' Stretching 2'	32'
6°SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina 4', corsa 8' (per 2 volte)	Cammina 3' Stretching 2'	34'
7°SETTIMANA	Cammina per 5'	Cammina 4', corsa 9' (per 2 volte)	Cammina 3' Stretching 2'	36'
8°SETTIMANA	Cammina per 5'	Corsa lenta 2', corsa 13'	Cammina 3' Stretching 2'	25'
9°SETTIMANA	Cammina per 5'	Corsa lenta 3', corsa 15'	Cammina 3' Stretching 2'	28'
10°SETTIMANA	Cammina per 5'	Corsa lenta 3', corsa 17'	Cammina 3' Stretching 2'	30'
11°SETTIMANA	Cammina per 5'	Corsa lenta 3', corsa 19'	Cammina 3' Stretching 2'	32'
12°SETTIMANA e oltre	Cammina per 5'	Continua....	Cammina 3' Stretching 2'	

***Evitare di correre occasionalmente o solo nel week-end!!***

## Cosa ci riserva il Progetto DAMA25?

A breve vi consegneremo, all'interno di un dispositivo usb, dei video tutorial per svolgere a casa un vero e proprio allenamento.



### 10 TUTORIAL

- Riscaldamento
- Gambe 1 e 2
- Braccia 1 e 2
- Addominali 1 e 2
- Pilates 1 e 2
- Stretching





## RISCALDAMENTO & STRETCHING



## GAMBE 1 e 2





## BRACCIA 1 e 2



## ADDOMINALI 1 e 2







## PILATES 1 e 2



**Buon allenamento!!!**