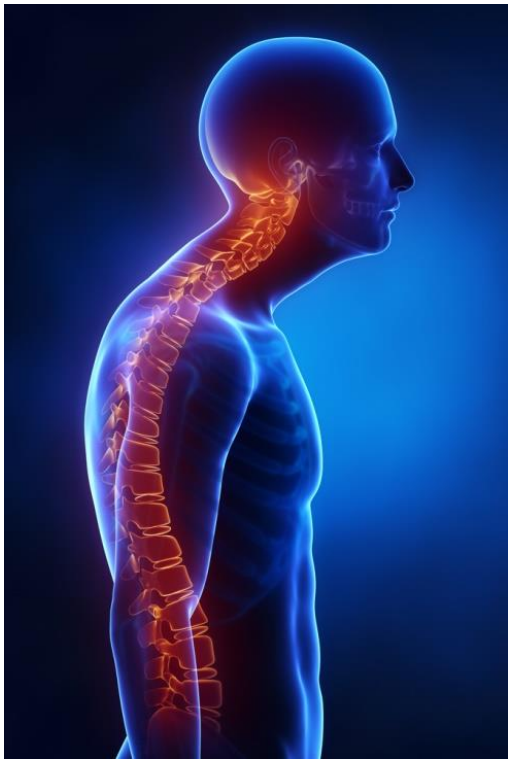
CIFO-LORDOTICA

IPERCIFOSI E IPERLORDOSI

COS'È LA CIFOSI

La Cifosi indica un'accentuazione della caratteristica curvatura, a concavità anteriore, che la colonna vertebrale forma nel suo tratto toracico

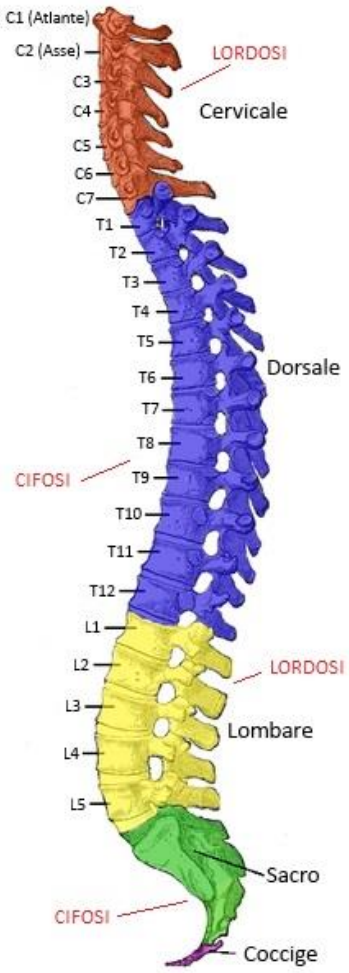
In realtà sarebbe più corretto definire "cifosi" la fisiologica concavità anteriore del tratto toracico vertebrale e "cifosi patologica" o "ipercifosi" l'eccessiva accentuazione di tale curva. Tuttavia, l'uso della parola "cifosi" con accezione patologica è ormai in uso comune. Gli specialisti parlano di cifosi patologica quando l'angolo della cifosi supera i 45 gradi, in condizioni normali va dai 20 ai 45 gradi.



La colonna vertebrale è composta da 33-34 vertebre impilate una sulle altre e suddivisa in 5 sezioni:

- La sezione cervicale composta da 7 vertebre dette vertebre cervicali

- La sezione toracica che include 12 vertebre dette toraciche
- La sezione lombare composta da 5 vertebre dette lombari
- La sezione sacrale che comprende 5 vertebre dette sacrali
- La sezione coccigea formata da 4 vertebre dette coccigee



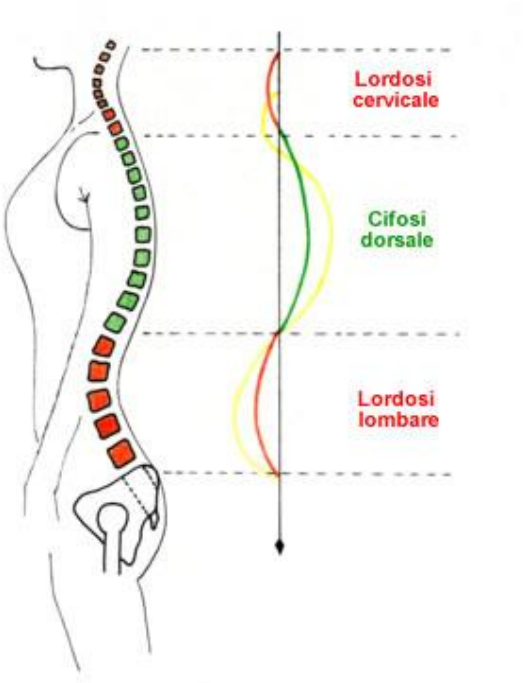
La cifosi patologica può insorgere per più ragioni tra cui la cattiva postura, la presenza di anomalie morfologiche vertebrali, un anomalo sviluppo della colonna durante la vita intrauterina, età avanzata e un infortunio alla colonna vertebrale.

Con la cifosi si ha un allungamento dei legamenti e dei muscoli deputati al supporto delle vertebre toraciche della colonna. Tale allungamento modifica l'assetto normale delle vertebre toraciche e accentua in maniera permanente la concavità anteriore formata dalla sezione toracica della

colonna. È quindi necessario potenziare il Sottospinato, il Piccolo rotondo, il deltoide posteriore ed il Trapezio, tutti quei muscoli cioè che realizzano una extrarotazione dell'omero e il cui accorciamento può diminuire l'ipercifosi o l'atteggiamento ipercifotico.

IPERLORDOSI

Si ha generalmente anche l'incremento della curva lordotica lombare, bacino anteroverso e la testa protesa in avanti, spalle protese in avanti, scapole abdotte, leggera flessione delle anche, ginocchia iperestese o flesse. Da un punto di vista muscolare, i flessori dell'anca, gli estensori cervicali, gli abduttori delle scapole e gli estensori sono accorciati e ipertonici. Al contrario i flessori del collo, gli adduttori delle scapole, gli erettori spinali, gli obliqui esterni e gli ischiocrurali appaiono deboli e allungati.



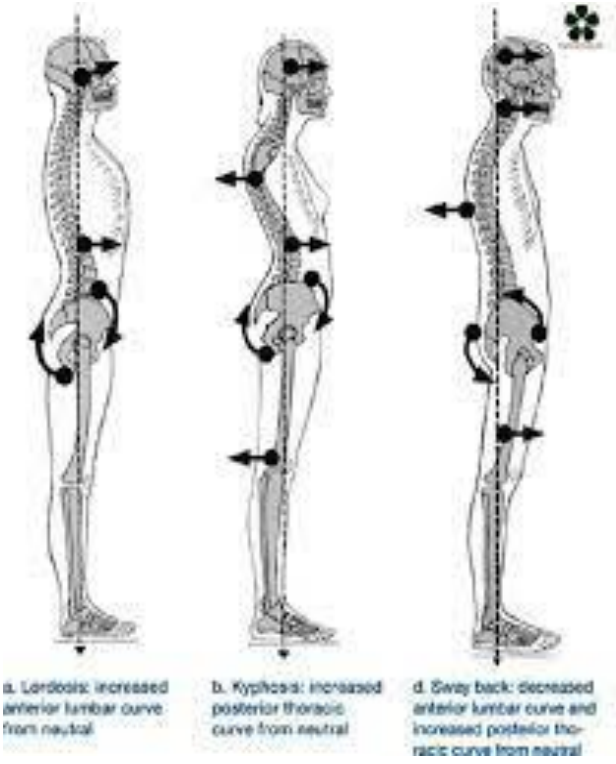
La postura cifo-lordotica (ipercifosi e iperlordosi) può essere confusa con la postura sway back; appaiono simili a causa della curva concava nella zona posteriore. Entrambe condividono l'ipercifosi e la testa protesa in avanti. Nella postura cifo-lordotica però la colonna lombare è

concava mentre nella sway back la zona lombare bassa è appiattita e la curva concava della colonna è molto più alta, al livello della zona toracica inferiore.

Le cifosi patologiche di lieve entità possono essere asintomatiche che causa di alcuni sintomi quali dolore di schiena, senso di rigidità alla schiena e indolenzimento della colonna vertebrale. I muscoli e i legamenti sono soggetti ad un maggiore stress che causa fatica e stanchezza con più facilità.

Le complicazioni della cifosi si presentano quando l'accentuazione della curva è notevole portando a dolore persistente, difficoltà respiratorie e disturbi del sistema nervoso.

La cifosi lieve- moderata può essere corretta con un rinforzo muscolare.



PROGRAMMA DI LAVORO

È un lavoro di correzione posturale che avviene per gradi, impostando un programma di allenamento progressivo, facendo un lavoro di rinforzo generale con maggior attenzione sulle zone della patologia da correggere.

Inizialmente farei un lavoro di pilates per portare il cliente ad una maggiore consapevolezza del suo corpo, ad un allineamento del corpo, attivazione del core e una corretta respirazione nel pilates. Farei un lavoro mirato all'allungamento dei muscoli anteriori della spalla e all'attivazione dei muscoli estensori della schiena, stabilizzazione e apertura del torace e apprendere i principi base dell'estensione toracica, tenendo bene attivo l'addome. Lavorerei con il busto a terra, evitando la flessione, per aiutare a distendere la schiena e aprire la parte toracica per poi successivamente introdurre la flessione del tronco

Una volta che il cliente ha capito le basi del pilates e preso confidenza con il proprio corpo inizierei con alcuni esercizi del repertorio base sia a corpo libero (matwork) che con l'aiuto dei grandi attrezzi

PRIMA FASE

Chi ha questo tipo di problema deve lavorare sul rinforzo degli ischiocrurali, rinforzo zona addominale, apertura lombare, apertura e stretch dei muscoli anteriori delle spalle e

stabilizzazione del bacino. In una prima fase lavorerei con il busto a terra, evitando la flessione e andrò a selezionare gli esercizi di ogni blocco più adatti per questa patologia, dividendo il lavoro in 3 fasi progressive.

MAT

- ***Pelvic Curl*** (attivazione estensori del torace, rinforzo ischiocrurali, rinforzo addominale, apertura pettorali)
- -***Spine Twist Supine*** (apertura pettorali, rinforzo addome)
- ***Leg Circle*** (stabilità del tronco, allungamento parte toracica della schiena)
- ***Leg Lift e Leg Change, Single Leg stretch, Roll Up*** con l'aiuto delle braccia e gambe piegate *(*rinforzo addome, stabilità del bacino,allungamento parte toracica)
- ***-Spine stretch e Spine Twist***, ***Roll UP*** con aiuto (rinforzo estensori schiena e ischiocrurali)
- ***Side Leg Lift*** (rinforzo obliqui e lavoro di cocontrazione addome-schiena)
- -***Cat Stretch*** (attivazione estensori della schiena e flessione della lombare in retroversione)
- ***Basic Back Extension*** (estensori della schiena)

Su tutti e tre i grandi attrezzi in questa prima fase farei come Warm Up:

- ***Pelvic Curl***
- ***Spine twist supine***
- ***Leg lift***
- ***Leg change***

REFORMER

- -***Footwork*** (stabilità del tronco, rinforzo ischicrurali)
- -***Hundred Prep*** con busto a terra, shot box series solo ***Flat Back, Tilt,*** (rinforzo addome)-
- -***Frog, Circle Up/Down, opening*** (stabilizzazione tratto lombare e bacino, rinforzo ischicrurali)
- ***Bottom Lift*** (apertura lombare)
- ***Standing Lunge*** (allungamento flessori anche)
- ***Arm Supine Series e Shoulder Push*** (rinforzo addome, stabilizzazione del tronco, allungamento parte toracica della schiena)
- ***Marmeid*** (flessione e rotazione busto, lavoro estensori schiena)
- ***Breaststroke Prep*** (estensori schiena, stabilizzazione cingolo scapolare)

CADILLAC

- ***Footwork*** (rinforzo ischiocrurali)
- ***Roll Up Top loded*** (per aiutare l'iperlordosi, estensori schiena, stretch dei pettorali)
- ***Frog, Circle Up/Down, Walking, Bicycle, Bicycle Reverse*** (apertura e stretching dei pettorali, stabilità del tronco)
- -***Thigh Stretch*** (allungamento flessori anche)
- -***Saw, Sitting Forword with the push trough bar*** (apertura parte lombare e articolazione spina)
- ***Side Reach*** (flessione e rotazione busto)
- ***Arm Standing Series*** (rinforzo della parte superiore del busto e stabilizzazione corpo)
- ***Prone 1*** mettendo però il cliente a pancia in giu sul box per togliere tensione alle spalle (estensori schiena)

CHAIR

- ***Footwork*** (rinforzo ischicrurali),
- -***Standing Pike e Standing pike reverse*** (apertura lombare)
- -***Pelvic curl*** (apertura lombare)
- ***Triceps Press Sit*** **e** ***Srugs*** (rinforzo, e stabilizzazione cingolo scapolare)
- -***Hamstring Curl , Hip Opener e Leg Press Standing*** (rinforzo ischicrurali, stabilità del tronco)
- ***Side Stretch*** (rinforzo obliqui)
- ***Swan Basic*** (estensori schiena)
- Una volta che il cliente è migliorato su tutti gli aspetti base (stabilizzazione, forza, controllo, equilibrio, consapevolezza) si continua a lavorare su tutti questi esercizi ma si comicia ad approcciare il cliente a esercizi più complessi.

SECONDA FASE

MAT

- ***-Double Leg Stretch*** busto a terra***, Roll Up, Hundred*** busto giù (rinforzo addominale)
- ***Shoulder Bridge Prep e Shoulder Brige*** (rinforzo addome, apertura flessori anche, articolazione spina)
- ***Front Support*** (estensori schiena)
- ***Back Support*** (streching muscoli anteriori della spalla)
- ***Double Leg Kick, Single leg Kick*** (estensori parte toracica)

Come Warm Up sui grandi attrezzi, in questa seconda fase, farei:

- ***Pelvic curl***
- ***Spine twist supine***
- ***Single Leg Stretch*** testa giù
- ***Criss Cross***
- ***Double leg stretch*** (busto a terra)
- ***Roll Up***
- ***Hundred*** (busto a terra)

REFORMER

- -***Coordination*** busto a terra, in short box series aggiungo ***Twist*** (rinforzo addominale)
- ***Extended Frog e Extended Frog Reverse*** (stabilità del tronco)
- ***Up Stretch 1, Elephant*** (attivazione estensori schiena, addominali, stretch pettorali)
- ***Sitting Arm Series, Rowing Front e Back*** (estensori schiena, apertura della lombare)
- -***Leg Lift*** sul reformer (flessione laterale)
- ***Split*** (estensione schiena, con retroversione apertura della lombare, lavoro gambe)
- ***-Pull in Straps 1*** (estensori schiena)

CADILLAC

- -***Roll Up Bottom Loded , Breathing with push through bar*** (apertura muscoli anteriori spalle, lavoro schiena e colonna vertebrale)
- ***-Single leg*** come hip work (stabilizzazione tronco)
- -***Kneeling Cat Stretch*** (lavoro addominali ed estensori schiena)
- ***-Shoulder Stretch*** (apertura muscoli anteriori spalle)

- -***Shoulder Adduction Single e Double Arm*** (stabilizzazione cingolo scapolare e attivazione gran dorsale),
- ***-Sitting Side Prep, Sitting Side*** (lavoro su obliqui e adduttori e abduttori scapolari)
- ***Prone 1*** con box (estensori schiena)

CHAIR

- ***Sitting Pike*** (lavoro addome e stabilizzazione del busto)
- ***Triceps Prone,Frog Back*** (estensori spalla e streching pettorali
- ***Side Kneeling*** **Stretch** (flessione laterale e lavoro su obliqui)
- ***Back Extension Single Arm*** (estensori schiena)

TERZA FASE

Una volta che il cliente ha raggiunto un buon livello di preparazione si può introdurre la flessione del busto e quindi ripetere gli esercizi variati precedentemente con il busto a terra, eseguendoli con il busto in flessione (hundred prep, hundred, double leg stretch, single leg stretch, criss cross). Si può aggiungere tutti gli esercizi del repertorio supponendo che il cliente abbia più apertura toracica, rinforzando schiena e addome. Di seguito ne vado ad elencare alcuni

MAT

- ***Chest lift, Chest lift with rotation*** (rinforzo addominale)
- ***Back Support***
- ***Leg Pull Back***
- ***Boomerang***

CADILLAC

- ***Teaser***
- ***Sitting Back***
- ***Single Leg Side Series***
- ***Side Lift***
- ***Mini roll up***
- ***Mini roll up with oblique***

CHAIR

- ***Full Pike*** e ***Side Pike*** (rinforzo obliqui)
- ***Roll over*** (articolazione spina dorsale)
- ***Swan On Floor*** (estensori schiena)
- ***Torso press sit***

REFORMER

- ***Arm Kneeling Series*** (stabilizzazione tronco)
- ***Round About*** per short box series
- ***Breackstroke*** (estensori schiena)
- ***Up Stretch 2,3*** (addominali, estensori schiena, stretching spalle)

Questo tipo di lavoro se affrontato con costanza e impegno, poiché sono cambiamenti che richiedono un tempo… tempo in cui il corpo prendendo consapevolezza, rafforzandosi, acquisendo la capacità di stabilizzazione necessaria, ritrovando un equilibrio, si modifica correggendo la postura scorretta. Nel caso specifico, grazie al rinforzo degli estensori della schiena, apertura dei muscoli anteriori delle spalle, rinforzo della muscolatura posteriore delle gambe e il rinforzo dell'addome, possiamo arrivare a un riallineamento del corpo e, anche se non ancora in grado di

andare in estensione, portare il cliente a riuscire a distendere ben dritta la schiena.

Successivamente proviamo piano piano ad andare leggermente in estensione se possibile.

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio Basi Pilates per l'aiuto che mi è stato dato, in particolare a Ilaria per il lavoro che ha fatto e fa giornalmente; a gli insegnanti che mi hanno seguito fino ad adesso, in particolare a Victoria che con passione e pazienza mi è stata sempre accanto. Grazie perché mi avete cambiato la vita… in meglio!