

## - I PARAMORFISMI

I paramorfismi sono atteggiamenti scorretti del corpo che possono diventare vere e proprie malattie.

Lo scarso movimento e gli atteggiamenti scorretti della postura, soprattutto durante il periodo dello sviluppo, quando il corpo è in continuo e rapido accrescimento, possono essere tra le cause principali dei paramorfismi. Questi atteggiamenti "viziati" devono essere rilevati dal medico su segnalazione dei genitori, o dell'insegnante di educazione fisica e poi subito corretti con un adeguata ginnastica "correttiva". Ma questo avviene finché sono atteggiamenti di lieve entità.

Quando, invece, tali problemi diventano più evidenti e permangono a lungo, possono deformare in modo definitivo la struttura ossea. Si parla allora di dismorfismi, ossia delle vere e proprie malattie dette "patologie" (per esempio la scoliosi, la lordosi, la cifosi), su cui è difficile intervenire.

### I principali paramorfismi



### ■ *Il portamento rilassato*

è abbastanza frequente ed è caratteristico degli individui longilinei, e di quelli gracili e deboli (astenici).

In queste persone si nota che il capo e le spalle cadono in avanti mentre l'addome è prominente e i piedi sono piatti. E' un'immagine che dà l'idea che la forza di gravità trascini il corpo verso terra. Normalmente questo atteggiamento scompare dopo l'adolescenza, ma, in mancanza di una corretta alimentazione e di una corretta attività motoria, può essere causa dell'instaurarsi di alterazioni permanenti, come il dorso curvo o le scapole alate.

### ■ *atteggiamento cifotico*

molto comune tra i giovani, rende evidente che la normale curva della colonna vertebrale a livello dorsale viene notevolmente accentuata per la mancanza di tono dei muscoli, che non riescono a mantenere la corretta posizione verticale. Il soggetto assume una posizione "comoda" e la colonna tende a curvarsi in avanti. Se questo atteggiamento non viene corretto in tempo, può compromettere l'elasticità e lo sviluppo della gabbia toracica con conseguenze dannose per la respirazione.

### ■ *le scapole alate*

sono molto evidenziate dalle spalle che restano spostate in avanti, mentre nel contempo le scapole si "scollano", cioè si allontanano dalla cassa toracica per mancanza di tono di alcuni muscoli del tronco, come il gran dentato e il trapezio. Si viene a creare così una sorta di fossetta molle al di sotto della sporgenza delle scapole piuttosto pronunciata.

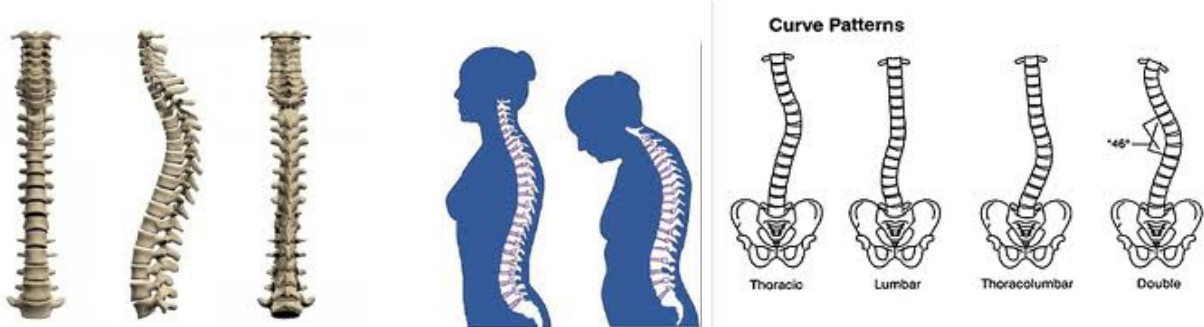
### ■ *atteggiamento lordotico*

è un'accentuazione della curvatura della colonna a livello lombare; l'addome risulta così proteso in avanti e i glutei appaiono più evidenti. Il sovrappeso può essere la causa di questo paramorfismo; lo si può facilmente associare al dorso curvo, poichè i muscoli lombari si contraggono fortemente per contrastare l'eccessivo allungamento di quelli del tratto dorsale e lo si può associare anche alle ginocchia valghe perchè la caduta in avanti del tronco fa sì che il peso del corpo appoggi in maniera eccessiva sulle gambe e con il maggior carico sui legamenti del ginocchio che si piega verso l'interno.

### ■ *atteggiamento scoliotico*

a differenza dei precedenti paramorfismi, l'atteggiamento scoliotico riguarda le deviazioni della colonna vertebrale sul piano frontale, ossia provoca una innaturale deviazione verso destra o verso sinistra dell'asse della colonna. Anche l'atteggiamento

scoliotico può essere pericoloso poichè se si produce nel tratto dorsale, come avviene per lo più delle volte, il suo distorcersi trascina con sé le costole e deforma la gabbia toracica.

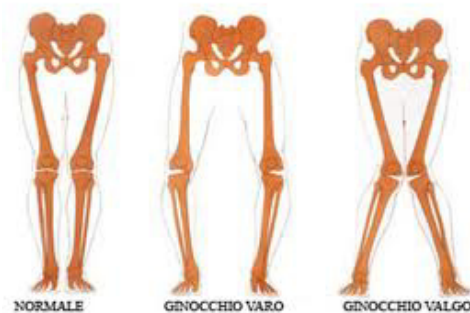


### ■ ginocchio valgo

si ha quando le ginocchia si "piegano" verso l'interno o addirittura si toccano, mentre per compensazione di equilibrio le caviglie distano tra loro alcuni centimetri. La causa di questo paramorfismo è da imputarsi a un eccessivo rilassamento dei legamenti interni del ginocchio.

### ■ ginocchio varo

si ha quando le ginocchia risultano distanti tra loro, non si toccano, assumono l'aspetto di "gambe storte" a causa della lassità dei legamenti esterni.



### ■ Piede piatto



L'arco plantare risulta "appiattito"

Per approfondire vai su:

<http://www.skuola.net/biologia/anatomia-fisiologia/paramorfismi-colonna-vertebrale.html>