

A woman is shown from the back, with her right hand resting on her left shoulder. On her lower back, there is a red heart-shaped tattoo. The background is a soft-focus green and white, suggesting an outdoor setting. At the top, there is a graphic of four black circles of increasing size, followed by the text 'SCHIENA IN SALUTE' in blue and grey.

SCHIENA IN SALUTE

Controlla la tua postura:
Una postura corretta è il presupposto del buon
funzionamento di tutto il sistema corporeo.



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

Una postura corretta è importante perché:

Prof. Ernesto Di Pietro
Osteopata

"È la miglior forma che il nostro sistema neuro muscolare ci dona per adattarci ad ogni situazione."



"È la giusta prevenzione di molteplici patologie muscoloscheletriche."



Prof. Valter Santilli - Professore Ordinario di Medicina Fisica e Riabilitativa

Dott. Saverio Colonna
Medico, specialista in Ortopedia e Medicina dello Sport e Osteopatia

"E' il miglior modo per sopportare il carico della vita quotidiana "



Perché questo progetto?

Una postura bilanciata è **essenziale** per il **mantenimento dell'efficienza** muscolo-scheletrica e la prevenzione delle sindromi algiche. In particolare, la perdita dell'allineamento del tronco è tra i fattori più comunemente coinvolti nella patogenesi del mal di schiena.

Inoltre, verosimilmente anche in relazione alla concomitante diffusione di stili di vita scorretti – specie in termini di sedentarietà e di iper-alimentazione – gli squilibri posturali sono sempre più spesso **responsabili** di disturbi muscolo-scheletrici già nell'infanzia e nell'adolescenza, con manifestazioni che spaziano dalla lombalgia alla dorsalgia, dalla cervicalgia alla cefalea.

Andrea Re
8 volte campione del
mondo di canottaggio



"Per la mia esperienza la corretta postura della schiena favorisce il benessere generale."

"È importante perché porta equilibrio durante l'andatura"

Gaspere Battaglia
apneista -
record mondiale e 4 x
campione del mondo



"È importante per la mia attività di sportivo."



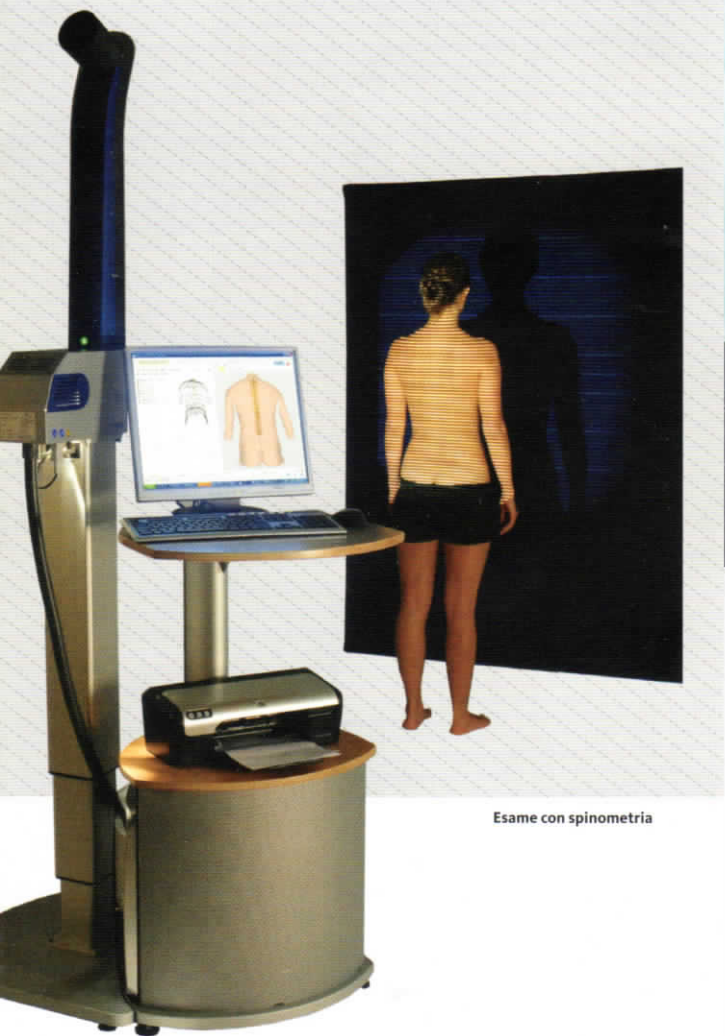
Maria Luisa Malvestiti
Medico specialista in
Pediatrica. Ultrarunner,
partecipante ai 100 km
del Sahara no-stop

Come viene eseguito l'esame?

All'Università di Münster (D) è stata sviluppata con fondi della Comunità Europea la metodica **spinometria**. Essa consente di eseguire una misurazione della morfologia 3-D del tronco, con **estrema accuratezza**, **rapidità** e **sicurezza** (non impiega radiazioni ionizzanti come il tradizionale esame radiografico). È una metodica rivoluzionaria e innovativa che dispone della più alta tecnologia ottica e informatica.

Il paziente si posiziona per **pochi secondi** davanti al dispositivo, che utilizza luce alogena proiettata e che viene rilevata da una telecamera digitale. Il software analizza i dati ottenuti e ricostruisce **tridimensionalmente** la conformazione del dorso e della colonna.

Cerca i consigli utili per
tenere in forma la tua schiena su
www.schienaainsalute.it



Esame con spinometria

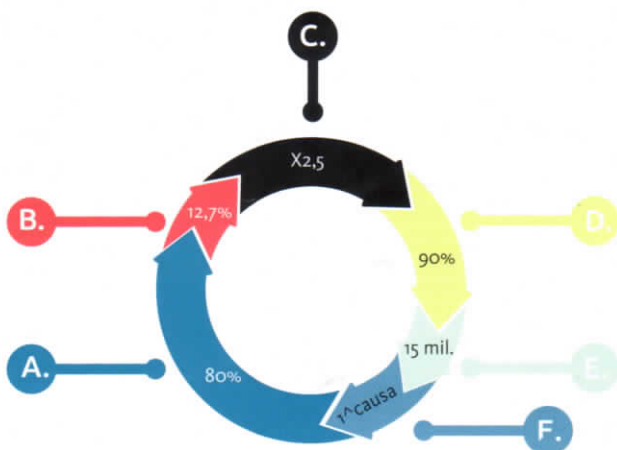


EUROPEAN COMMISSION
European Research Area

Il sistema formetric è stato sviluppato con progetto Europeo.

I numeri della postura scorretta!

- A.** Circa l'80 % della popolazione italiana ha, almeno una volta nella vita, mal di schiena; il 6 % soffre di lombalgia cronica.
- B.** Il mal di schiena colpisce il 12,7% dei bambini delle scuole elementari
- C.** Una postura scorretta aumenta di 2,5 volte il rischio di sviluppare sintomi muscolo-scheletrici
- D.** Il mal di schiena è dovuto in oltre il 90% dei casi a cause meccaniche, come sovraccarico discale, articolare o muscolare
- E.** Circa 15 milioni degli italiani soffrono di mal di schiena in modo più o meno grave.
- F.** Statisticamente è la prima causa di assenza dal lavoro e la seconda di invalidità permanente.



Con il progetto **Schiene in Salute** "Sapienza Università di Roma" vuole dar vita ad una grande campagna di sensibilizzazione della popolazione italiana sul tema della corretta postura, ed in particolare sull'opportunità di eseguire periodicamente una valutazione funzionale quantitativa della postura, finalizzata alla presa di coscienza di eventuali vizi posturali in rapporto con lo stato di salute attuale e futuro.

Quali centri partecipano?

Al fine di garantire ai partecipanti allo screening una corretta, precisa e oggettiva valutazione posturale, prendono parte a questo progetto numerosi centri specializzati nell'analisi strumentale della postura in tutta Italia, che utilizzano una metodica strumentale in grado di evidenziare atteggiamenti scorretti ed eventuali compensi.

Potete trovare tutti centri che aderiscono su **www.schienainsalute.it/centri**