

Specializzazioni mediche

Tre sono le specializzazioni mediche dedicate allo studio e alla cura dell'apparato locomotore: ortopedia, fisiatria e fisioterapia.

- ✓ L'**ortopedia** studia la struttura, le funzioni e le patologie dell'apparato locomotore, curando le affezioni congenite e acquisite, cercando di correggere le possibili deformità.
- ✓ La **fisiatria** si occupa del trattamento delle affezioni da causa traumatica, vascolare o degenerativa dell'apparato locomotore o nervoso.
- ✓ La **fisioterapia** è la branca della medicina riabilitativa che tende a rendere possibile il recupero delle funzioni motorie negli individui colpiti da eventi traumatici o patologici.

E. Cerutti
D. Oberti
**IGIENE E CULTURA
MEDICO-SANITARIA**
anatomia e fisiologia



La radiografia

Oltre alla valutazione dell'età di un soggetto in base alle condizioni delle sinartrosi craniali, è possibile effettuare un esame del suo stato di sviluppo (soprattutto in giovane età) mediante una RX (radiografia) antero-posteriore del polso. Questo esame è consigliato anche dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) al fine di valutare, oltre ad aspetti patologici nella crescita (di natura ormonale oppure per malassorbimento dei nutrienti) anche situazioni legate a una possibile malnutrizione. Poiché questo esame mette in evidenza, talvolta, criticità nello sviluppo, è significativo dal punto di vista medico-clinico, per esempio in ambito di medicina legale, nel caso del rinvenimento di parti ossee.

E. Cerutti
D. Oberti
**IGIENE E CULTURA
MEDICO-SANITARIA**
anatomia e fisiologia





I paramorfismi e i dismorfismi

Il **paramorfismo** è una lieve alterazione della forma corporea, di solito reversibile ma che, se non curata, può provocare gravi problemi alla postura.

Il momento di maggior insorgenza di queste condizioni è solitamente l'età scolare, quando il sistema osteomuscolare è in pieno sviluppo. Attività fisica non adeguata, carenze alimentari (in particolare di sali minerali e vitamine), obesità o mantenimento prolungato di posture sbagliate possono sfociare nei cosiddetti "vizi del portamento". È possibile tuttavia correggere la propria postura con un'adeguata fisioterapia o con la ginnastica.

I paramorfismi più comuni sono:

- ✓ **l'atteggiamento cifotico**, che consiste nell'aumento della normale curvatura fisiologica dorsale a concavità anteriore con retrazione addominale e insufficiente sviluppo della capacità toracica;
- ✓ **l'atteggiamento lordotico**, cioè l'aumento della normale curva fisiologica a concavità posteriore con addome prominente;
- ✓ **l'atteggiamento scoliotico**, che comporta una deviazione laterale della colonna vertebrale sul piano frontale, senza rotazione dei corpi vertebrali; si rileva osservando l'asimmetria delle spalle (una più alta dell'altra), delle scapole e delle anche;
- ✓ **il portamento rilassato**, riscontrabile nei soggetti magri e molto alti; la persona si presenta con il capo piegato in avanti e le spalle spinte in avanti (anteriorizzate), una postura che può predisporre, in particolare, ad atteggiamenti cifotici.

I **dismorfismi** sono vere e proprie patologie delle strutture ossee che alterano le caratteristiche anatomiche del soggetto. Le cause sono generalmente sconosciute (sono dette cause idiopatiche) o conseguenti ad altre patologie (come distrofia muscolare, paralisi o cause congenite). Benché i dismorfismi siano irreversibili, è importante svolgere un'azione correttiva per non aggravare la patologia.

I dismorfismi della colonna più comuni sono l'**ipercifosi dorsale**, l'**iperlordosi** e la **scoliosi**, che comportano una deviazione dei corpi vertebrali con deformazione irreversibile. Il trattamento è pertanto ortopedico e chirurgico.

Vi sono, poi, dismorfismi che riguardano gli arti inferiori:

- ✓ le **ginocchia valghe**, che fanno assumere alle gambe una forma "a X";
- ✓ le **ginocchia vare**, con le gambe disposte "a parentesi tonda";
- ✓ il **piede piatto**, che si manifesta quando il piede aderisce alla superficie del suolo fin quasi ad appiattirsi per cedimento dei muscoli e dei legamenti della volta plantare;
- ✓ il **piede cavo**, nel qual caso la volta plantare è molto profonda.

Negli ultimi due casi, il piede dismorfo provoca difficoltà durante la deambulazione poiché non può contare su un buon appoggio al suolo.



Attività fisica e benessere

“Essere in forma” significa sentirsi in una condizione ottimale durante lo svolgimento delle normali attività quotidiane. L’attività fisica che serve per stare in forma protegge da alcune malattie cardiovascolari, soprattutto di tipo cronico, e da altre malattie, tra cui l’osteoporosi, patologia che rende le ossa fragili, che sono favorite dalla vita sedentaria.

Quindi si può dire che mantenersi in forma serve a conservare la salute e il benessere fisico, migliorando la qualità e la durata della vita.

Studi condotti in tutto il mondo da medici ed esperti di fitness dimostrano che l’esercizio fisico non soltanto migliora l’aspetto estetico e il benessere interiore, ma protegge anche da molti disturbi e malattie a carattere cronico.

È bene ricordare che l’esercizio fisico può:

- ✓ proteggere da molte malattie cardiache, dall’ictus, dall’ipertensione, dall’obesità, dal diabete e dall’osteoporosi;
- ✓ prolungare la durata della vita;
- ✓ aumentare il vigore e la capacità di resistenza;
- ✓ migliorare la forza fisica;
- ✓ conferire agilità nei movimenti;
- ✓ aiutare a rilassarsi, equilibrando i ritmi del sonno;
- ✓ aiutare a sentirsi bene: durante l’esercizio fisico vengono rilasciate dall’organismo sostanze (le endorfine), che aumentano la fiducia e migliorano il grado di socializzazione;
- ✓ contribuire ad alleviare la depressione;
- ✓ migliorare la concentrazione, l’efficienza mentale e la coordinazione fisica.

Il livello di forma fisica varia in relazione al tipo di esistenza che si conduce e all’età. Per una persona anziana l’essere in forma vuol dire essere abbastanza forte per andare a fare la spesa, per cucinare, per accudire la casa o giocare a bocce; per un atleta equivale alla capacità di svolgere un programma giornaliero di esercizi idonei ad affrontare eventi agonistici.

Il concetto di benessere fisico varia durante la vita a seconda dell’età, del peso, dello stato di salute, della presenza di lesioni o infermità. Comunque è sempre possibile migliorare la propria forma fisica facendo semplicemente del moto.

Tratto da *Il manuale della buona salute*.