CUM SA OBSERVAM CIFOZA

Cu totii am observat pe strada macar o data un om cocosat, aplecat inainte, acesta este si motivul pentru care este foarte usor de observat o astfel de afectiune.

CAUZE

In majoritatea cazurilor, avem de a face cu o atitudinea cifotica , datorita pozitiei incorecte in care copii se joaca , felul in care se sta asezat in fata televizorului/calculatorului.

In cazul in care un copil nu reuseste sa citeasca bine, sau in cazul in care nu se observa din timp necesitatea purtarii ochelarilor, copii sunt tentati sa se apropie foarte mult de caiet pentru a observa mai bine detaliile .aceasta atitudine cifotica necorectata, din pacate duce la stabilizarea acestei pozitii care in timp devine ireversibila.

Suntem intr-o goana vesnica, dar va recomand sa gasiti putine momente sa observati micile schimbari in atitudinea copilului d-voastra, pentru a avea timp sa fie corectate . Sunt cateva elemente clinice de care trebuie sa tinem seama : durerea , aspectul vizibil schimbat ,problemele de respiratie. Cauzele pot fi afectiuni musculare, nervoase, traumatisme, infectii, distrofie musculara.

Scopul tratamentului pentru cifoza este de a preveni accentuarea curburii coloanei vertebrale, de a corecta si de a stabiliza curbura severa.

La maturitate durerile se accentueaza, coloana este tot mai rigida, musculatura isi pierde elesticitatea.

Chiar si starea psihica ne poate da senzatia de ,,greutate ,, pe umeri , suntem tentati sa ne aplecam tot mai mult.

Un exercitiu usor de efectuat si care nu necesita decat gasirea unui colt de perete sau a unei usi deschise in cazul unei atitudini gresite datorita activitatilor statice, sau munca la birou:

Va asezati drept cu picioarele lipite in fata usii sau a unui perete cu palmele departate la nivelul umerilor, va aplecati inaite cu tot corpul prin indoirea bratelor , privirea inainte.Musculatura pectoralilor se intinde, iar musculatura spatelui se scurteaza.Prin aceasta miscare efectuam inversul posturii gresite.