

## IL NOSTRO IMPEGNO ALLA RICERCA DEL MIGLIOR EQUILIBRIO.

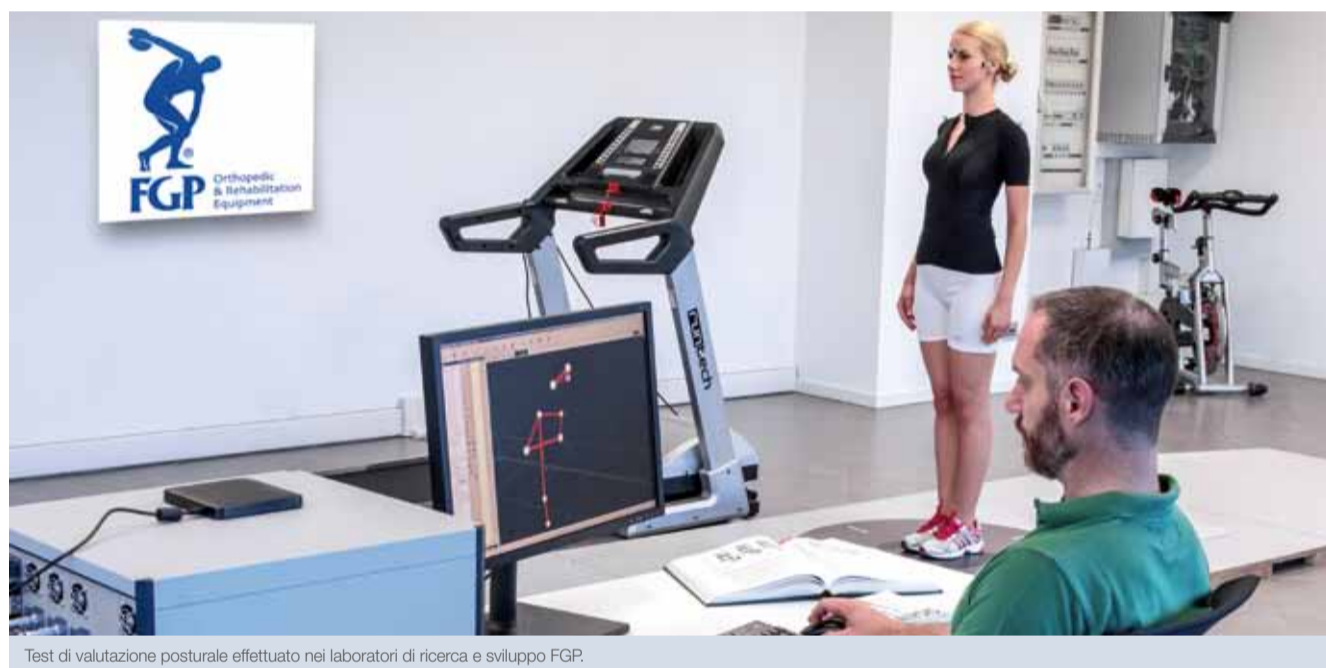
Albert Einstein sosteneva che vivere è come andare in bicicletta e che per mantenere l'equilibrio è necessario muoversi. Anche per noi di FGP il movimento è un fattore imprescindibile della vita e l'equilibrio la condizione ideale per uno stile di vita sano e libero. Per questo abbiamo creato la nuova linea di abbigliamento posturale Posture Plus, concepita per migliorare la stabilità e donare rinnovato benessere a chi soffre di disturbi posturali.

Grazie all'esperienza maturata negli anni nel campo dell'ortopedia, abbiamo realizzato una maglietta e un pantalone tecnologicamente avanzati, in grado di correggere gli atteggiamenti viziati da posture errate espresse nella quotidianità, e di rieducare il nostro corpo a una corretta funzionalità. E l'abbiamo fatto avvalendoci delle competenze degli specialisti per creare un prodotto in grado di rispondere alle esigenze inesprese, perché crediamo nella qualità della vita anche nel recupero e perché amiamo prenderci cura dei nostri interlocutori, offrendo soluzioni performanti e aggiornate. Adatti a uomo e donna e presto anche ai più piccoli, i prodotti della linea Posture Plus sono nati sotto il segno dell'innovazione e della ricerca scientifica e tecnologica, elementi cardine che ci consentono di evolvere e migliorare ogni giorno, senza porci limiti.

*Moreno Ferrigolo e Alberto Turrini*

## POSTURE SCORRETTE: I RIMEDI PER PROTEGGERE LA NOSTRA SALUTE.

La cattiva postura genera alcuni tra i più diffusi disturbi osteoarticolari in Italia. È necessario intervenire per evitare gravi infortuni e patologie dolorose. Affidarsi agli specialisti è il primo passo per appropriarsi di uno stile di vita sano.



Test di valutazione posturale effettuato nei laboratori di ricerca e sviluppo FGP.

Quando parliamo di **postura**, parliamo della risposta del nostro corpo alla forza di gravità e allo spazio che ci circonda. Essa si basa su stimoli complessi, sulla comprensione di sé e del movimento, sul nostro comportamento. Riguarda il modo in cui assumiamo una determinata posizione, che può essere considerata buona o cattiva. A regolarla è il sistema nervoso centrale attraverso meccanismi neurali che partono dal cervello, la zona cerebrale deputata al controllo degli atteggiamenti posturali. La postura è quindi frutto di una **rielaborazione** di informazioni da parte di diversi segmenti corporei, occhi, cute e pianta dei piedi in primis, che comunicano al sistema nervoso centrale le informazioni sulla posizione del nostro corpo nello spazio, consentendoci di muoverci correttamente.

Ciascuno di noi sviluppa un **adattamento** all'ambiente fisico, ma anche psichico ed emozionale, che è del tutto personale, a suo modo unico e caratteristico di ciascun individuo. E questa è una delle ragioni per cui non si può parlare di "**postura ideale**", bensì di postura sana e funzionale come sottolineano gli specialisti: "Non esiste la postura ideale o corretta, ma possono esserci alterazioni posturali predisponenti allo sviluppo di determinati infortuni o patologie osteoarticolari" - ricorda il **dottor Roberto Cardelli, medico chirurgo specialista in rieducazione funzionale e posturale fisiatrica, ortopedica e sportiva**.

Ma cosa succede quando, nel corso del tempo, il nostro adattamento causa una postura scorretta? Le cosiddette "cattive posture" nascono da specifici programmi regolati dal sistema nervoso centrale e possono essere causate sia da fattori esterni, come lesioni, traumi e cadute, che da fattori interni, legati alla sfera degli stati emotivi. Le conseguenze di una cattiva postura possono andare da lievi a gravi stati dolorosi oltre che a visibili disequilibri del corpo, e sono spesso a carico dell'intero apparato muscolo-scheletrico con sintomi, talvolta, insospettabili. I dolori alla schiena e alle articolazioni sono soltanto la punta dell'iceberg di una serie di problematiche provocate da alterazioni posturali. A lungo andare, le posizioni a cui si costringe il corpo possono causare anche **difetti estetici**, oltre a **gravi**

**patologie** a carico dei piedi, della mandibola e dei denti. I primi sintomi, spesso sottovalutati, sono stanchezza, affaticamento e stress; sintomi che nel tempo possono aggravarsi e peggiorare, causando un invecchiamento precoce ma anche i tanto temuti **infortuni del rachide e muscolo-scheletrici**.

Il primo passo per rimediare è rivolgersi agli **specialisti** per un'attenta valutazione posturale per la quale, come dichiara il dottor Cardelli: "ci si avvale di test clinici e chinesiológicos, di esami strumentali, nonché dell'**anamnesi** e dell'osservazione del soggetto che viene valutato in posizione ortostatica, nei tre piani dello spazio e dietro a un posturoscopio. Dall'osservazione possono essere valutate variazioni di posizione rispetto ad un modello ideale, asimmetrie e rotazioni dei segmenti scheletrici e la presenza di zone di alterato trofismo e tono muscolare. L'anamnesi medica del paziente ha un ruolo cardine nel processo valutativo e nel flusso riabilitativo posturale in collaborazione con altre figure sanitarie". Valutare, dunque, per far luce sulle strade che il paziente deve percorrere e sull'**approccio terapeutico più idoneo**.

A seguito della valutazione, a seconda delle variazioni riscontrate, si passa alla correzione dei difetti al fine di ristabilire un **equilibrio** posturale, tramite terapie coadiuvanti associate a **tecniche di movimento personalizzate**. "La correzione posturale è un percorso transdisciplinare di ripristino dei corretti schemi posturali e si basa sulla stimolazione percettiva dei recettori posturali sregolati ovvero, il piede, l'occhio, la bocca, il vestibolo e la muscolatura stessa. A questa tipologia di stimolazione si lega l'attività senso-percettiva e la presa di coscienza dei corretti schemi motori e posturali" afferma il **dottor Luca Russo, Chinesologo, Docente di Scienze Motorie e Scienze della Formazione, Università degli Studi dell'Aquila e Docente del Master in Posturologia e Biomeccanica, Università di Palermo**. Determinante resta la **prevenzione** sulle persone di qualsiasi età. "La postura è il frutto del nostro vivere e del nostro adattarci al mondo esterno in base alla nostra struttura. Ci accompagna per tutta la vita - conclude il dottor Russo - per questo non è mai troppo presto e neanche troppo tardi per iniziare a preoccuparsene".



# Adulti sedentari e bambini: i protagonisti degli atteggiamenti posturali scorretti.

“Sono necessari controlli a partire dai tre anni e visite annuali per evitare problemi nel periodo evolutivo scheletrico dell’età scolare”, spiega il dottor Roberto Cardelli, specialista in rieducazione posturale, intervistato assieme al chinesiologo Luca Russo che consiglia: “prevenzione ed esercizi specifici per risolvere i principali disturbi, anche nell’età adulta”.



**DOTT. LUCA RUSSO**  
Chinesiologo, Docente di Scienze Motorie e Scienze della Formazione. Università degli Studi dell'Aquila

Cattive abitudini, vita **sedentaria**, lavoro d’ufficio focalizzato su attività ripetitive che costringono ad ore ed ore spese di fronte allo schermo di un computer seduti alla propria scrivania, sono spesso fonte di **disturbi** della postura. Non solo gran parte delle funzioni del corpo sono interessate da posizioni e azioni svolte in modo scorretto, ma nel tempo il rischio è la manifestazione cronicizzata del **dolore**.

“Una vita sana e fisica-

mente attiva e stimolante è senza dubbio una buona prevenzione primaria. Sembra un’affermazione banale, ma si basa su evidenze scientifiche.” - asserisce il dottor Russo.

“L’eccesso di attività lavorativa sedentaria ha determinato patologie recidivanti come le lombo-dorsalgie nell’adulto, patologie dolorose della colonna cervicale, quadri recidivanti di dolore mio fasciale e di conflitti disco-radicolari lombari e cervicali, che trovano nell’analisi e nel **trattamento** posturale miglioramento e risoluzione della sintomatologia clinica e soggettiva” - dichiara il dottor Cardelli.

Nel quotidiano possono fare la differenza l’impegno e la **volontà** nel mantenere un atteggiamento posturale quanto più corretto, abbinato allo svolgimento regolare di attività fisica che aiuti a tonificare i muscoli e a correggere le posizioni scorrette e nocive per la salute. Tuttavia, anche nello svolgimento dell’attività fisica, occorre tenere in considerazione l’importanza della postura. Se si svolgono esercizi con un assetto non equilibrato e corretto, il rischio è che l’effetto prodotto dall’esercizio si vanifichi o risulti esse-

“L’ANALISI POSTURALE  
PUÒ MIGLIORARE  
LA SINTOMATOLOGIA  
CLINICA E SOGGETTIVA”.

re obbligatoria rappresenta la fascia temporale tra le più importanti per l’insorgenza di problematiche posturali scorrette mediate da posture viziate e per la possibilità di effettuare cura e prevenzione specifica attraverso l’attività fisica, con l’obiettivo di risolverle”.



**DOTT. ROBERTO CARDELLI**  
Specialista in rieducazione funzionale e posturale fisiologica, ortopedica e sportiva. Ambulatorio Arcobaleno, Imola (BO)

chi sostiene un peso sulla schiena, testimonia il contrario e sviluppa atteggiamenti posturali scorretti e contratture muscolari che devono essere valutati e curati” - afferma il dottor Cardelli.

L’**attenzione** nel tenere monitorati i nostri figli è dunque di fondamentale importanza. L’intervento tempestivo consente di frenare l’eventuale degenerazione del disturbo spesso con ottimi risultati. Rivolgersi agli specialisti e ai professionisti **esperti** è il primo passo verso uno stile di vita sano e di qualità:

“Come specialisti, iniziamo un controllo attraverso la prima visita medica a partire dai tre anni di età, visita che si ripeterà annualmente, fino ad intensificare la frequenza con **controlli** trimestrali o semestrali a seconda della clinica o della patologia in atto.” - ricorda il dottor Cardelli - “Il periodo dell’età scolare

re del tutto inefficace, con scarsi risultati.

Ma ad allarmare maggiormente, è la percentuale di giovani e **bambini** affetti da patologie lievi e gravi da cattiva postura. “La scoliosi colpisce circa sette bambini su mille, ogni anno e non è scientificamente dimostrata una correlazione tra zaino e scoliosi o cifosi. Il peso dello zaino non dovrebbe superare il 10% di quello corporeo, ma la posizione in avanti del collo dei nostri ragazzi, tipica di



Per le persone sedentarie, prendersi cura della propria postura è comunque possibile attraverso piccoli accorgimenti molto utili che lavorano sulla **presa di coscienza** del corretto atteggiamento da mantenere, come consiglia il dottor Russo: “Scegliere le scale, bilanciare quanto più possibile i carichi tra arto superiore destro e sinistro, cambiare le scarpe spesso durante il giorno per stimolare diversamente il piede. Ma anche eseguire fasi di rilassamento con inspirazione nasale ed espansione addominale ed espirazione orale e riduzione del volume addominale, circonduzioni e movimenti del capo e delle spalle, specie a seguito di prolungate posture forzate davanti al PC. Non da ultimo, ricordarsi di mantenere un corretto assetto posturale quando si usano gli smartphone, cercando di sollevarli verso l’alto riducendo il carico sulla colonna vertebrale cervicale”.

Carlotta Bergamini



## LOMBOFIXÒ® 4.0 DORSOFIXÒ® 4.0

Dalla ricerca FGP nasce l’innovativa linea di corsetti semirigidi, indicati nel trattamento delle patologie lombari e dorso-lombari e per il decorso post operatorio. L’attenta riprogettazione modellistica ha dato origine a una linea che unisce sostegno, aderenza, contenzione e massimo comfort. Dorsosifixò 4.0 e Lombosifixò 4.0 sono realizzati in fibra di cotone, tessuto altamente traspirante e sono caratterizzati da un design, ergonomico e discreto. La patella anteriore assicura una comoda chiusura, l’innovativo materiale interno morbido e rinforzato evita gli arricciamenti garantendo massima vestibilità sotto gli abiti e durata nel tempo.



## INCROSS Benessere senza trucchi.

IN-CROSS è il corsetto elastico FGP. Particolarmente indicato nel trattamento di lombalgie, spondiloartrosi, discopatie e contratture muscolari lombari, è realizzato in confortevole tessuto Sensitive® Fabrics, traspirante e ultraleggero, per offrire grande aderenza e ottima vestibilità. In-Cross è, inoltre, dotato di un particolare incrocio posteriore caratterizzato da speciali tiranti elastici che assicurano una maggiore distrazione vertebrale e la conseguente riduzione del dolore. E grazie all’azione di supporto delle stecche posteriori automodellanti, garantisce un sostegno completo e ottimale.



## PRO ACTION L’azione che vale doppio.

PRO ACTION è indicato nella prevenzione e nel trattamento delle patologie del tratto lombo-sacrale. Il sistema di chiusura e regolazione in velcro permette una vestibilità ottimale e una maggiore adattabilità. Il design è caratterizzato dall’innovativo tessuto elastico a trame, altamente traspirante, mentre il sistema a fasce incrociate posteriori assicura sostegno e compressione con una benefica spinta che scarica il tratto lombo-sacrale favorendo la distrazione vertebrale, alleviando dolore e infiammazione. Grazie alle stecche flessibili nella zona lombare, garantisce libertà di movimento e massimo comfort.

# Ausili ortopedici: importanti alleati nella cura di paramorfismi e dimorfismi.

Tutori e magliette posturali di ultima generazione sono strumenti sempre più diffusi e apprezzati nel trattamento delle alterazioni da postura viziata. Ne è un esempio l'innovativa linea di abbigliamento posturale Posture Plus di FGP, progettata con gli specialisti e studiata per rieducare l'organismo al recupero e al mantenimento di un atteggiamento idoneo.



**DOTT. ANTONIO BARACANI**  
Laurea in tecniche ortopediche  
e Master in posturologia applicata  
Ortopedia Imolese, Imola (BO)

Nei soggetti interessati da disturbi della postura si manifestano dei cambiamenti dell'assetto naturale che si possono distinguere in **paramorfismi e dimorfismi**. I paramorfismi sono vizi dell'assetto corporeo che non intaccano il complesso scheletrico, come scoliosi, cifosi, cifosi dorsale, scapole alate, e sono correggibili specie in età evolutiva, con buoni risultati anche in età adulta. Le cause che concorrono alla loro

manifestazione sono diverse, tra le altre: sviluppo e crescita improvvisa del soggetto non accompagnata da un idoneo sviluppo muscolare, posizioni e atteggiamenti scorretti nel tempo e **alterazioni** muscolari. I dimorfismi sono paramorfismi **cronici** che con il tempo hanno portato a delle modificazioni importanti delle strutture scheletriche. Per correggerli è necessario intervenire con **trattamenti ortopedici**, ad esempio con l'ausilio di ortesi posturali.

“Quando andiamo ad adattare un ausilio che facilita una posizione o soprattutto impedisce un atteggiamento sbagliato allora stiamo operando in modo corretto consigliando il giusto prodotto” - dichiara il **dottor Antonio Baracani, laureato in tecniche ortopediche, con Master in posturologia applicata** - “Le ortesi ortopediche in genere vengono scelte in base a prescrizioni mediche specifiche e in questo caso il lavoro del tecnico si limita alla personalizzazione del presidio in base alle esigenze del paziente. Quando così non è, la scelta viene fatta in base alla conformazione fisica del paziente e all'uso che ne andrà a fare. Mi trovo spesso a provare presidi di aziende differenti per trovare l'ausilio più performante cercando di favorire la vestibilità, la portabilità e la provenienza di produzione italiana, a marchio CE”.

Le **ortesi** FGP sono progettate per rispondere in modo evoluto e performante alle diverse patologie derivate da atteggiamenti posturali scorretti, accrescono l'autonomia del paziente e offrono **sostegno** e sicurezza mantenendo la zona interessata da disturbi nella posizione più idonea, contribuendo a **correggere** l'alterazione con una conseguente riduzione del dolore. “In azienda utilizziamo i prodotti della linea FGP da diversi anni e siamo molto soddisfatti, come i clienti a cui li consigliamo. Attenendoci alle prescrizioni mediche qualora ci venga richiesto un supporto bio-meccanico in post trattamento rieducativo, ci sentiamo tranquilli nel consigliarli, perché la loro struttura consente al paziente di essere sostenuto ma anche di utilizzare la propria muscolatura grazie alla costruzione leggera e performante di queste ortesi.” - afferma Baracani. Oltre alle ortesi alcune tipologie di disturbi e patologie derivate da atteggiamenti posturali scorretti possono essere affrontate con approcci terapeutici che non prediligono l'iper-correzione, ma che si attestano sull'impiego di impulsi correttivi più dolci e continuativi, come ad esempio le magliette posturali di ultima generazione.

“DELLA MAGLIETTA P+SHIRT  
HO APPREZZATO L'ERGONOMIA  
E L'EFFETTO DI MEMORIA  
POSTURALE”.

Ne è un esempio, l'innovativa linea **Posture Plus** progettata dall'azienda FGP in sinergia con un team di **specialisti**. Un prodotto unico nel suo genere, coadiuvante nel recupero di un corretto atteggiamento posturale. Grazie alla specifica azione di stimolo attiva e costante basata sulla tecnica del **biofeedback**, Posture Plus migliora la funzione muscolare rieducando l'organismo al recupero e al mantenimento di un atteggiamento idoneo. Posture Plus comprende la maglietta **P+ Shirt** e il pantalone

**P+ Pants**, progettati per svolgere rispettivamente un'azione attiva di riallineamento della porzione tronco-lombare e del cingolo lombosacrale. Caratteristiche che trovano conferma nelle testimonianze degli specialisti che hanno avuto modo di testare la linea: “Ho testato personalmente, su gentile proposta dell'azienda FGP, l'innovativa linea Posture Plus sia nel modello P+ Shirt, che P+ Pants e non potendola immediatamente prescrivere a mia figlia di otto anni, in attesa delle taglie e modelli per bambini, ho potuto apprezzare l'ergonomia, la facilità di utilizzo a pelle, e soprattutto il suo effetto di “memoria posturale” che lascia, quando non la si indossa” - testimonia il dottor Cardelli - “L'ho consigliata e prescritta a pazienti con patologie discopatiche nevralgiche e ricorrenti del rachide cervicodorsale e lombosacrale all'interno del percorso terapeutico posturale prescritto, oltre al consiglio di variare la propria posizione seduta al computer, ogni mezzora”.

## POSTURE PLUS Allineata con il benessere.

Dalla ricerca FGP nasce un'innovativa e sorprendente linea. Discreti e indossabili come semplici capi di intimo, P+ Shirt e P+ Pants correggono le posture errate ripristinando il benessere in modo del tutto naturale, assecondando ogni stile di vita.

Concentrati di tecnologia posturale, si basano sul biofeedback, una tecnica che stimola in modo continuo il corpo, permettendo il progressivo riallineamento con conseguente recupero dell'equilibrio. Il design esclusivo combina con efficacia le forze esercitate da fasce in tessuto elastico con sezioni rigide e contenitive. La sinergia tra aderenza e trazione rieduca progressivamente la postura. Ergonomici e discreti, grazie ai tessuti traspiranti e anallergici, certificati OEKO-TEX, garantiscono un comfort ottimale.



La maglietta consente, infatti, di **memorizzare** la giusta posizione corporea a seconda delle attività svolte e di mantenerle nel tempo con il vantaggio di non ostacolare i movimenti, garantendo grande **libertà** a chi la indossa. “Ho testato la maglietta e ho partecipato, seppur in modo marginale, alla prima sperimentazione svolta sul prodotto insieme all'ingegner Raggi di FGP. Dopo un primo momento di scetticismo, sono stato piacevolmente sorpreso e colpito dall'ottimo feeling che la maglietta offre sin dai primi momenti in cui si indossa. I tessuti elastici aderenti, misti ad una corretta direzionalità delle fibre più rigide e più morbide stimolano nella giusta modalità l'autocorrezione della postura in caso di atteggiamenti cifo-lordotici” - conclude il dottor Russo - “L'utilizzo della maglietta si sposa con altre modalità di intervento posturale, specie con quelle motorie senso percettive. Per questo viene suggerita a tutti gli utenti che potrebbero beneficiare di questa soluzione poco invasiva e allo stesso tempo molto stimolante”.

Carlotta Bergamini





P+ SHIRT  
P+ PANTS

ALLENATEVI  
AD UNA  
CORRETTA  
POSTURA.

- + Incremento dell'equilibrio
- + Aumento della mobilità e della resistenza
- + Aiuto efficace nel ripristino della corretta postura
- + Miglioramento della capacità respiratoria
- + Recupero più veloce in caso di infortuni
- + Maggiore qualità della vita per gli atleti e nella vita quotidiana
- + Versioni femminili e maschili, nel rispetto delle differenze anatomiche
- + Coadiuvanti in presenza di terapie posturali specifiche

VERSIONI  
FEMMINILE  
MASCHE

P+ SHIRT

P+ PANTS

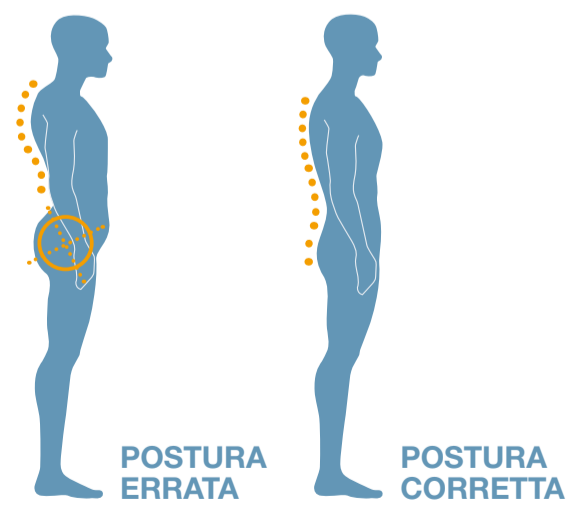
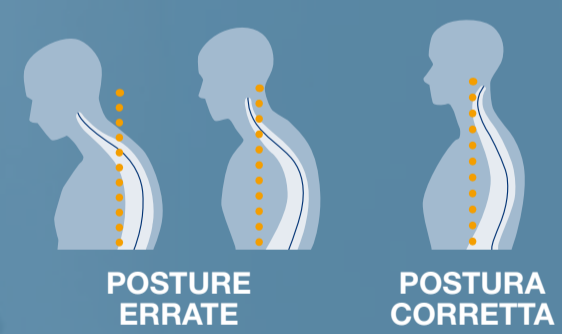
PERFETTA ADERENZA

**LINEA POSTURE PLUS.**  
Maglietta P+ SHIRT  
Pantalone P+ PANTS

Un quotidiano esercizio di benessere.



P+ PANTS



Orthopedic & Rehabilitation Equipment

FGP srl  
Via Alessandro Volta 3 I-37062 Dossobuono VR  
T +39 0458600867 F +39 0458600835 fgp@fgpsrl.it

facebook.com/fgpsrl www.fgpsrl.it