



LA COLONNA VERTEBRALE

Come è fatta e come si comporta la colonna vertebrale in piedi e in bicicletta? Vediamolo insieme. La colonna vertebrale è composta da ventiquattro elementi distinti (sette vertebre cervicali, dodici vertebre toraciche - o dorsali - e cinque vertebre lombari) e da due entità in unione (osso sacro). Dall'osservazione laterale (o sagittale) in condizioni fisiologiche, le sette vertebre cervicali assumono un atteggiamento di concavità anteriore e di concavità posteriore detto lordosi cervicale. Le dodici vertebre dorsali, invece, assumono un atteggiamento fisiologico di concavità anteriore e di concavità posteriore detto cifosi dorsale. Le cinque vertebre lombari, invece, assumono un atteggiamento fisiologico di concavità anteriore e di concavità posteriore detto lordosi lombare.

Il comportamento fisiologico delle vertebre toraciche, invece, è nuovamente quello di una concavità anteriore e di concavità posteriore detto cifosi toracica.



Quando queste curve si riducono o si annullano si parla di riduzione delle curve fisiologiche, mentre quando si accentuano si parla di accentuazione delle curve fisiologiche. La vista frontale in condizioni fi-

siologiche si allinea e si colloca al centro. In caso di scoliosi si presenta come una deviazione di un angolo a destra o a sinistra. Sulla bicicletta la schiena di un ciclista presenta, sul piano laterale, un atteggiamento di un'accentuazione della lordosi cervicale e di un'accentuazione della cifosi dorsale e della lordosi lombare, soprattutto in una postura bassa sulla bicicletta. Sul piano frontale, la bicicletta non determina scoliosi o spostamenti a meno che non si trovi in presenza di asimmetrie degli arti inferiori o di modificazioni dell'atteggiamento.