

Deglutizione scorretta e dolori

Autore: Prof. Daniele RAGGI

Dottore in Scienze Motorie e in Fisioterapista, Posturologo, Mézièrista. Docente Master in Posturologia c/o la 1^a Facoltà di Medicina e Chirurgia (Dipartimento di Medicina Sperimentale e Patologie), Università "La Sapienza" di Roma e c/o l'Università Cattolica di Milano, Facoltà di Scienze Motorie. Direttore di Kinesistudio (Studio di Posturologia) di Milano

La parola al paziente: "la lingua è collegata alle spalle? Non lo avrei mai creduto!"

Masticare, deglutire e parlare sono tre funzioni per le quali è indispensabile l'utilizzo della lingua: gesti semplici, automatici e quotidiani, ma che tuttavia possono diventare anche causa di grandi disagi.

Per meglio comprendere come possa una parte così piccola del nostro corpo avere un'influenza tanto grande sull'equilibrio posturale, vediamo brevemente com'è fatta e quali sono i legami con gli altri elementi e sistemi che concorrono a determinare la nostra postura.

La lingua è un organo costituito da numerosi fasci muscolari orientati in varie direzioni (longitudinale, verticale, trasversale) che ne costituiscono l'intelaiatura; inoltre ha relazione con altri muscoli che la sorreggono e la

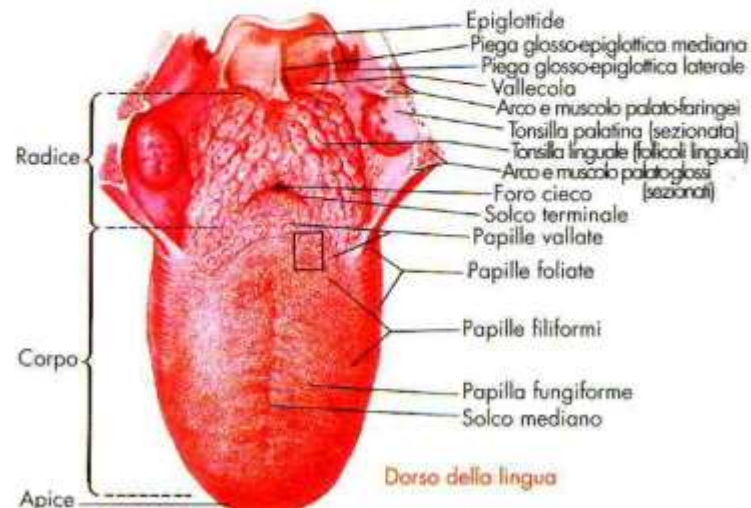
collegano alle strutture vicine quali la mandibola e l'osso ioide.

I complessi movimenti della lingua, simmetrici o asimmetrici, articolati o meno, sono dati dalla contrazione dei fasci muscolari che la costituiscono e che sono in grado di determinare quella mobilità fine, indispensabile per la "prensione" dei cibi, la formazione del bolo, la sua deglutizione e la partecipazione alla fonazione. Molti avranno provato quanto sia sgradevole la sensazione di insensibilità della lingua (provocata per esempio dall'anestesia per un intervento odontoiatrico) e quanto sia difficile parlare e mangiare quando non si ha la perfetta padronanza dei movimenti di tale muscolo. Non percepire una parte del nostro corpo equivale a non poterla gestire: ecco perché a volte ci si morsa la lingua.

Se questo avviene di frequente significa che c'è qualcosa di posturalmente alterato a carico del sistema masticatorio e/o linguale.

La stretta connessione tra lingua e postu-

ra comincia già durante la tredicesima settimana della vita intrauterina. La suzione del pollice durante questa fase della gestazione ha il compito di modellare le arcate dentali e di sviluppare la mascella e la mandibola. Inoltre dopo la nascita, il bambino dovrebbe essere allattato al seno; in questo frangente viene appreso il corretto movimento della lingua che servirà in futuro per il cibo e per stimolare una particolare zona del palato estremamente importante per le sue connessioni neurofisiologiche. Purtroppo, ai giorni nostri, c'è la tendenza a svezzare i bambini prima del dovuto, a non rispettare i tempi biolo-





gici, a dare il succhiotto per smorzare la fame ed il pianto o come soporifero. La conseguenza diretta è l'instaurarsi di uno schema deglutitorio viziato che, se non corretto, si protrae nell'arco di tutta la vita.

Una deglutizione atipica, cioè non conforme a quella fisiologica, può creare problemi di aerofagia (ingestione costante di aria e pancia gonfia), difficoltà digestive (pesantezza allo stomaco e gonfiore), disagi e dolori al tratto cervicale. Questo avviene a causa di movimenti ripetuti che il collo è costretto a fare al posto della lingua per far scendere il bolo.

Attraverso questo meccanismo aberrato si possono determinare lentamente e progressivamente discopatie, protrusioni o ernie. Il movimento deglutitorio non deve essere fatto da movimenti del collo ma solo della lingua.

La deglutizione atipica può arrivare persino a scatenare o produrre fenomeni insospettabili: alterazione dell'udito (ipoacusia e acufeni) e presenza costante di muco all'interno delle trombe di Eustachio, cioè quei canali che collegano l'orecchio alla faringe per regolarne la pressione. Le due

trombe sono collegate al timpano e vengono sollecitate nella loro apertura grazie ai muscoli peristafilini solo se esiste una deglutizione normale. Riprova ne è il fatto che chi va in alta montagna o in immersione può sentire quel fastidio o dolore dentro l'orecchio causato dalla differenza di pressione e, pur sbadigliando o deglutendo, non riesce a produrre quel tipico "clak" liberatorio all'interno dell'orecchio (fenomeno chiamato compensazione o manovra di Valsalva).

Ciò può provocare dolori o forti fastidi, fino all'ipotetica lacerazione del timpano.

Quando questo avviene significa che le trombe di Eustachio non sono libere, non si aprono adeguatamente o vi è presenza di muco (condizione giustificata se una persona ha appena avuto un forte raffreddore). Se questo fatto persiste in maniera cronica, si è in presenza di una possibile disfunzione linguale.

Poiché "la lingua impara ciò che le viene insegnato" è importante sottolineare che per apprendere il corretto movimento della lingua, i primi sei mesi di vita extrauterina sono decisivi. Ecco l'importanza dell'allattamento al seno materno e non attraverso i classici succhiotti che alterano il normale atto deglutitorio e inducono ad una deglutizione scorretta.

Ci sono altri fattori detti "spine irritative silenziose" che devono essere contemplati e che sono in grado di creare alterazioni della deglutizione: un dente mancante, un'otturazione non corretta, una malocclusione, un morso aperto, un morso profondo, un morso crociato; possono essere elementi di grande disturbo sia linguale che posturale.

A questi si devono aggiungere, come vedremo fra poco nel caso della

paziente che esamineremo, anche i campi galvanici. Per campo galvanico, dal nome dello scopritore (Galvani), si intende una corrente generata da metalli diversi che si propaga attraverso un fluido (nel nostro caso la saliva), comportandosi come una pila. La lingua è un elemento molto sensibile, in grado di avvertire anche la più piccola corrente; se questa corrente è sufficientemente forte il cervello codifica coscientemente questo stimolo (una volta si testavano le pile, per capire se erano cariche, usando la lingua) ed elabora una risposta motoria di allontanamento per difesa. Anche se l'intensità è più bassa, non avvertibile coscientemente, la lingua ed il cervello vi reagiscono comunque, solamente in modo incosciente.

La lingua, avvertendo il disagio, cercherà di sfuggirvi spostandosi verso la direzione opposta a dove si genera il fenomeno elettrico. Se questo fenomeno dura a lungo la lingua, essendo un muscolo, si deforma e si struttura in modo permanente in torsione, in rotazione, o semplicemente gestendo il bolo solo da un lato, etc.

Essendo la lingua attaccata e supportata dalla base della mandibola attraverso muscoli e legamenti, questa ha collegamenti con il collo, la gola, le vertebre cervicali; le tensioni muscolari linguali che si generano per sfuggire alla corrente, arriveranno a disturbare vari sistemi di sostegno della lingua.

Anche masticare sempre e solo da un lato per colpa di un disagio, di un dolore, di un dente mancante, una gengivite, etc, rappresenta un modo per creare tensioni linguali, possibili responsabili di deformazioni della lingua e funzionalità alterata.

Tutto ciò può sembrare poco reale

ma deve essere valutato sulla "lunga distanza": normalmente compiamo circa 2000 deglutizioni nelle 24 ore (senza contare il parlare ed il masticare) e questo numero va moltiplicato per le settimane, i mesi, gli anni in cui viene protratto lo schema aberrato. Alla fine risulterà un numero enorme di gesti scorretti che la lingua propone al sistema posturale.

Se vogliamo dare un'idea più reale a questo fenomeno, possiamo immaginare di dover camminare avendo un piccolo sasso sotto un piede che ci costringe ad una lieve zoppia per non sentire dolore. Immaginiamo di dover camminare per almeno 2000 passi al giorno: non dovremo stupirci se dopo qualche tempo avvertiremo dolenzie o dolori all'altro arto, al ginocchio o alla zona lombare nel tentativo di tener sollevato il piede per ridurre il fastidio provocato dal sasso. Nel caso della lingua i fenomeni di disturbo potranno scaricarsi sull'articolazione temporo-mandibolare (in cui possono comparire scrosci e sublussazioni), sul tratto cervicale, sulle spalle arrivando almeno fino alle braccia. Secondo alcuni autori esiste un collegamento che arriva fino ai piedi grazie ad una catena muscolare chiamata "glosso-podolica".

Il Posturologo dovrà pertanto indagare con opportuni test per determinare se il problema che il paziente riferisce (cervicalgie, dorsalgie, lombalgie, epicondiliti, tunnel carpale, ernie jatali, etc., etc.) possa essere in qualche modo ricollegabile ad una deglutizione atipica o ad altre cause.

UN CASO DAVVERO INTERESSANTE

La Sig.ra Lara, anni 45, professione parrucchiera da moltissimi anni. Si rivolse presso il nostro centro di Posturologia di Milano per una "intol-

erabile dolenzia" alle spalle che non le dava tregua. La Sig.ra riferì che il suo problema non era un dolore vero e proprio ma un disagio e un peso sulle spalle che la consumavano e le alteravano persino l'umore.

Per risolvere questo problema aveva provato svariate tecniche terapeutiche senza trovare una reale soluzione e così aveva deciso di affrontare il mondo della posturologia.

Riferì che il peso alle spalle e la dolenzia peggioravano durante il giorno, soprattutto quando doveva lavare, tagliare ed asciugare i capelli alle sue clienti. Di notte soffriva un poco meno.

Questo ultimo dato mi indusse a pensare, in un primo tempo, che la causa poteva essere legata all'attività lavorativa svolta per molti anni, sempre con le braccia sollevate, e al peso del phon.

Dopo aver fatto la prima seduta ed aver trattato il collo e le spalle, la paziente riferì un piccolo miglioramento per i due giorni successivi ma poi tutto tornò come prima.

Ne dedussi che il trattamento effettuato non era adeguato: il problema non era legato esclusivamente ad

una questione professionale, altrimenti la dolenzia non sarebbe ritornata subito come prima.

Da qualche parte doveva esistere un altro elemento che continuava ad alimentare il disagio.

Osservando con maggiore attenzione, osservai una cosa strana: la lingua, nei suoi movimenti di coordinazione delle parole, si muoveva all'interno della bocca stando sempre e solo da un lato, mai al centro come avrebbe dovuto.

Chiesi se in passato fosse successo qualcosa alla bocca o ai denti e la Signora rispose di aver curato numerose carie dentali con delle "semplici" otturazioni.

Osservando i denti, si rilevavano grandi e voluminose otturazioni in amalgama (leghe di piombo e mercurio, etc.) su tutti i molari e premolari. Eseguendo un test sulla lingua si scoprì che poteva spostarsi agevolmente solo da un lato della bocca ma non poteva andare, nel modo più letterale del termine, dal lato opposto. Infatti la paziente mi confermò che masticava solo da un lato, proprio dal lato in cui la lingua era libera di andare.

Data la concomitanza di fattori,



Fig. 1:

Es. di respirazione corretta in una postura di base dell'Allungamento Muscolare Globale Decompensato.

La pretensione della catena posteriore che si crea in questa posizione permette di rendere estremamente efficace la respirazione diaframmatica, indicata dalle frecce.

sospettai la presenza di un forte campo galvanico, cioè che tutte quelle amalgame di metallo potessero in qualche modo costituire una vera e propria pila in bocca. Se queste si creano sappiamo che sono in grado di creare un campo elettrico al punto da costringere la lingua a rifugiarsi nella direzione in cui sente meno corrente. Infatti, alla misurazione, scoprii che il tester (apparecchio per la misurazione del campo elettrico) segnava un valore di oltre 180 mmV, un valore molto alto. Per questa ragione la lingua accusava il "disagio" della corrente ogni volta che si avvicinava o si inframmezzava, facendo da ponte fra dente e dente.

Alla luce di quanto rilevato, cominciai la parte di lavoro di mia pertinenza per riequilibrare le tensioni muscolari con la paziente in postura decompensata. In questa specifica postura la catena muscolare del collo, dorso, lombi, gambe, è in delicata tensione di allungamento. Dopo aver spiegato la respirazione di sblocco del diaframma, iniziai a trattare la lingua eseguendo un vero e proprio massaggio ed uno stretching globale della lingua,

lavoro un po' fastidioso ma alquanto interessante. Fu stupefacente osservare la differenza di mobilità della lingua: da una parte libera di muoversi correttamente, dall'altra assolutamente rigida e frenata, con un movimento limitatissimo tanto da non riuscire a fare neppure quei movimenti elementari che chiunque è in grado di fare.

Incoraggiai la paziente dicendole che avevamo trovato sicuramente una strada che poteva ripagarci del sacrificio.

Dopo circa 10-15 minuti, terminammo l'esercizio perché la lingua aveva notevolmente recuperato la sua mobilità e plasticità.

La paziente, nonostante non avesse dovuto faticare, era completamente sudata per la risposta "nervosa" del corpo, ovvero del **Sistema Tonico Posturale** che stava rivivendo, a ritroso nel tempo, tutto il fastidio e la fatica che per anni la lingua aveva dovuto fare per sfuggire al fastidio della corrente elettrica.

Quando la paziente si alzò in piedi, rimase sconvolta: incredula delle sue sensazioni, iniziò a ridere in modo

quasi inarrestabile per la inspiegabile leggerezza che avvertiva alle spalle. So bene che non bastano le mie parole a descrivere quel volto sorpreso, stupito e incredulo della paziente di fronte a quella sensazione ormai dimenticata da anni. Si sentiva rinata, leggera, contenta. Avevamo trovato la giusta strada per la soluzione al suo problema!

Ovviamente consigliai alla paziente di rivolgersi al suo dentista e spiegare cosa avevamo scoperto per trovare la soluzione per lei più idonea. Va detto, che non tutte le persone reagiscono alle amalgame allo stesso modo.

Molti sono i fattori che le possono rendere offensive: l'intolleranza ai vari componenti la lega, l'acidità o alcalinità della saliva, la quantità di amalgame e il tipo di metalli presenti in bocca (capsule in oro giallo, oro bianco, metallo più povero, impianti al titanio, etc).

Ho saputo poi che la paziente aveva preso l'appuntamento con il suo dentista, per sostituire quelle amalgame che erano risultate reattive, evitando così che il fenomeno del campo elettrico si ripresentasse e riproponesse lo stesso problema.

Per informazioni sul Metodo Raggi® – Pancafit® rivolgersi a Studio Sport 2000, telefono 02.39257427, info@studiosport.it, www.pancafit.net



Fig.2:

Test e trattamento della lingua svolto in postura di Allungamento Muscolare Globale Decompensato. Le frecce indicano le direzioni degli stiramenti effettuati dopo aver opportunamente massaggiato la lingua. Il collo e la colonna devono essere rigorosamente in postura globale decompensata e la respirazione diaframmatica.