

Dolori alla ginocchia e postura

Autore: Prof. Daniele **RAGGI**

Dott. in Scienze Motorie e in Fisioterapia,
Posturologo, Mézièrista.

Docente Master in Posturologia
c/o la 1a Facoltà di Medicina e Chirurgia
(Dip.to 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

Nonostante le nostre gambe ci sorreggano e ci portino in giro tutti i giorni, poche persone si ricordano della loro esistenza se non quando, costretti dalla pesantezza o dal dolore alle ginocchia, si vedono costretti a sedersi, a riposarsi, alla ricerca di un piccolo sollievo.

E' doveroso ricordare che i dolori, le infiammazioni o i disagi, avrebbero l'obbligo di essere considerati come "importanti segnali", "campanelli di allarme" e, come tali, non dovrebbero mai essere sottovalutati o trascurati. Anche le ginocchia dunque, come ogni altra articolazione del corpo, se non "curate", possono arrivare ad essere fonte di dolori al punto da limitare persino il semplice camminare. Quando i processi infiammatori e/o artrosici prendono il sopravvento (per modesta usura cartilaginea, versamenti articolari, borsiti, sinoviti, tendi-

niti etc.), costringono la persona a zoppiare, a trascinarsi, sovraccaricando e utilizzando in modo inopportuno persino spalle e colonna nel tentativo di sopperire alla impossibilità di camminare liberamente.

Dato il tipo di vita frenetica che viviamo, l'alto livello di stress che subiamo ogni giorno, la mancanza di educazione all'auto-osservazione, quasi nessuno è così attento da saper cogliere i primi disagi del corpo o da poter osservare la propria postura (davanti ad uno specchio) per vedere se ci stiamo alterando nelle forme. Quasi tutti prendiamo coscienza dei problemi quando ormai è un po' tardi, quando la semplice infiammazione si è trasformata in dolore cronico per usura articolare, costringendoci a limitare i movimenti e, in alcuni casi, a "fermarci". Non dimentichiamo che tale articolazione è strutturata e programmata per durare almeno 100 anni.

I dolori acuti e i processi artrosici sono in grado di modificare la postura e la forma delle ginocchia: nel corso degli anni, anche da adulti, queste articolazioni possono "deformarsi" diventando *valghe* (ginocchia a x), o *vare* (ginocchia a parentesi, tipiche dei calciatori) e in alcuni casi più grosse, irregolari, bitorzolute, più calde del dovuto.

Vediamo ora com'è fatta questa particolare articolazione posta a metà strada tra la coxo-femorale e la tibio-tarsica, cioè tra l'anca e la caviglia. E' formata essenzialmente da due ossa, il **femore** (coscia) e la **tibia** (gamba). Anteriormente all'articolazione troviamo la **rotula**, che ha la funzione di proteggere il ginocchio e di facilitare l'azione del muscolo anteriore della coscia durante l'estensione della gamba, moltiplicandone la sua forza. Un quarto osso sottile posto lateralmente alla tibia (**perone**) completa l'articolazione. Importanti strutture che fanno parte del ginocchio sono la cartilagine, uno speciale tessuto protettivo che diminuisce gli attriti interni all'articolazione, i due menischi che svolgono la funzione di cuscinetti ammortizzatori facilitando i movimenti e proteggendo l'intero ginocchio, i legamenti che ne aumentano la stabilità e la capsula articolare (un manicotto fibro-



tano la stabilità e la capsula articolare (un manicotto fibro-



so che ricopre e lubrifica l'articolazione).

Essendo il ginocchio una articolazione molto esposta, è intuibile come possa facilmente finire vittima di traumi diretti come cadute, contrasti frontali o laterali, distorsioni, etc.

Quello che però è meno noto e di non facile comprensione è che le ginocchia, come ogni altra parte del corpo, sono collegate, attraverso muscoli e catene muscolari, a tutto il sistema posturale, dunque a tutte le altre articolazioni. Ogni articolazione quindi, è in grado di influenzare le altre, adiacenti o non.

E' utile specificare inoltre che il cervello, "centrale di comando", gestisce tutto il sistema posturale in funzione delle informazioni che riceve da ogni parte del corpo attraverso diversi recettori: denti, articolazione temporo-mandibolare (ATM), occhi, pelle, orecchio interno (vestibolo), sistema digestivo/viscerale, piedi, etc. Quando anche solo uno di questi si trova in condizione di sofferenza, il Sistema Tónico Posturale (STP), cercherà di lenire tale sofferenza (come meglio può) mettendo in atto degli stratagemmi, degli "aiuti" (tensioni muscolari, spasmi muscolari, gesti, movimenti, etc.), proprio per alleviare il disagio delle aree sofferenti.

Questi aggiustamenti antalgici, chiamati *compensi*, se da un lato "aiutano" la zona dolorante, dall'altro innescano un meccanismo di alterazione della postura che avrà nuove ripercussioni nel tempo, ma in altre aree del corpo. Non è raro infatti che si possano avere dolori alle ginocchia per colpa di *compensi* attuati dal STP nel tentativo di sfuggire ad una malocclusione, ad un dolore al collo, a problematiche viscerali, a una distorsione di una caviglia, etc.

Ovviamente può essere vero anche il contrario come detto in precedenza: a fronte di un trauma diretto alle ginocchia, il corpo intero si adopererà per non caricare il ginocchio dolorante e scaricherà tale disagio in una altra parte del corpo ancora disponibile e capace di compensare (zona lombare, anche, spalle, caviglie, gomiti, polsi, etc.).

Questo sistema dei compensi giustifica l'aforisma usato in posturologia, che recita: "Laddove si manifesta il dolore non si trova mai la causa, tranne che in caso di un trauma diretto". Pertanto con particolari esercizi di riequilibrio posturale (facenti parte del Metodo Raggi®-Pancafit®) si rintraccia e si tratta l'origine del problema, cioè la *causa primaria* e non si agisce mai sull'area del dolore (come classicamente si fa).

Le nostre ginocchia quindi, possono arrivare a soffrire di condropatia femoro-rotulea, Osgood Shlatter, gonartrosi, condromalacia, meniscopatie, borsiti, capsuliti, tendiniti, instabilità rotulea, valgismo, varismo, recurvatum, etc., etc., proprio per colpa di alterazioni posturali, di *compensi adattativi*.

Le catene muscolari, sempre coinvolte in ogni problematica posturale, sono corresponsabili di quasi tutte le patologie osteo-muscolo-articolari e come tali devono inevitabilmente essere prese in esame, trattate, riequilibrate.

Come possiamo valutare la condizione delle nostre ginocchia?

A casa propria si può fare un semplice auto-esame davanti allo specchio: con i piedi uniti dovremmo vedere che i malleoli, i polpacci e i condili femorali (la parte interna del ginocchio) si sfiorano. Sopra e sotto i pol-

Foto 1: Postura statica decompensata, che ha lo scopo di riallineare le ginocchia agendo sull'intera catena muscolare posteriore.



pacci, e sopra e sotto i condili femorali invece deve esserci uno spazio vuoto. Le rotule, viste dal davanti, devono essere alla stessa altezza, ben centrate rispetto alle rispettive cosce e orientate in avanti. I quadricipiti, muscoli anteriori delle cosce, stando in piedi eretti e senza sforzo, dovrebbero essere rilassati.

Qualcuno potrebbe rimanere sorpreso nel vedere che le proprie ginocchia non rispecchiano i corretti parametri posturali, convinto da sempre di avere delle "belle gambe".

Esistono ovviamente altri importanti punti di riferimento per un approfondito esame posturale, che per ovvie ragioni non è possibile elencare.

Cosa si può fare per migliorare la situazione?

Ogni dolore che il corpo manifesta è sempre espressione di una causa che l'ha provocato. Se non siamo in presenza di traumi diretti, diventa doveroso partire da un'ampia e globale osservazione della postura, della storia dei traumi e dei dolori raccolta attentamente e approfonditamente

attraverso una particolare indagine. In studio, il Terapista Posturologo, una volta scoperta la causa del dolore e la logica di come si è formato, elaborerà la strategia d'intervento più opportuna grazie a specifici esercizi e manovre di riequilibrio delle tensioni muscolari presenti. Si agirà quindi solamente attraverso il riequilibrio della Postura per ridurre ed eliminare il dolore, pur senza trattarlo direttamente. Molte persone ci chiedono se e quando è importante potenziare i vari muscoli del corpo soprattutto in presenza di dolori o per combattere gli stessi. Bisogna sapere che i muscoli sono i pilastri della nostra postura; se la Postura è alterata, è fuori dubbio che qualche muscolo ne è responsabile e deve essere rintracciato e normalizzato nella sua tensione di base. E' ovvio quindi che se si potenzia una struttura che è "storta" o "alterata", "fuori assetto", inevitabilmente si potenzieranno (ulteriormente) anche le "storture" ed i problemi stessi. *Mai*

Foto 2: Particolare postura eseguita in Allungamento Muscolare Globale Decompensato che permette un profondo riequilibrio delle tensioni muscolari. Raggiungere il corretto assetto posturale delle ginocchia è uno degli obiettivi.



potenziare un sistema aberrato prima di averlo normalizzato ed equilibrato.

La parola al paziente: ho le ginocchia doloranti, si può fare qualcosa attraverso esercizi Posturali?

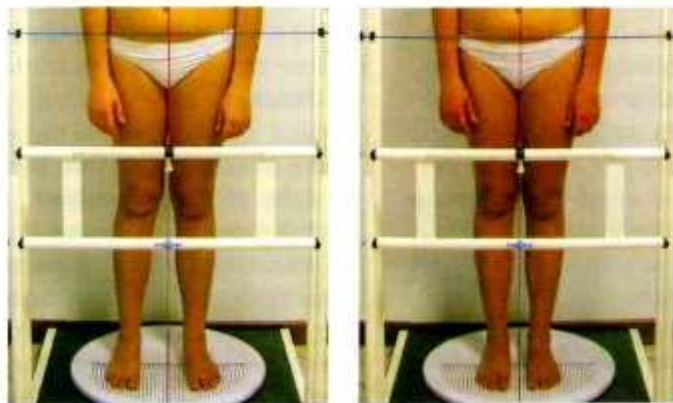
La Signorina Francesca, studentessa ed atleta, appassionata pallavolista di 17 anni, si presenta presso il nostro Studio di Posturologia per un problema acuto al ginocchio sinistro. Nel corso dell'ultimo allenamento, correndo, il ginocchio si blocca completamente, rimanendo tale fino all'arrivo in studio. Ogni gesto ordinario, come il semplice flettersi, salire e scendere le scale, risulta molto doloroso, quasi impossibile.

Indagando sulla storia del dolore, Francesca riferisce che già due anni prima, entrambe le ginocchia manifestarono fitte improvvise, dolori, soprattutto al termine dell'attività sportiva. Questi segnali erano accompagnati anche da piccoli disagi alla zona lombare. Inoltre ricorda una forte caduta sulla schiena avvenuta in palestra circa quattro anni prima tale da rimanere alcuni minuti a terra e "senza respiro".

Riferisce inoltre di aver portato l'appa-

recchio ortodontico all'età di 13 anni e ricorda che in quel frangente, come conseguenza, lamentava fastidi al collo. All'analisi della postura, le sue ginocchia appaiono valghe e ruotate in dentro; i muscoli del dorso risultano decisamente tesi tanto da impedirle, al test della flessione del busto in avanti, di toccare con le mani a terra (mancano circa 20 cm. dal suolo). Iniziamo la seduta con esercizi di riequilibrio del tono dei muscoli dorsali, vittime della violenta caduta in palestra (ogni muscolo colpito da trauma ha la naturale tendenza ad irrigidirsi per difesa, rimanendo spesso in tale stato tensivo). Al termine della prima parte della seduta, ripetendo il test della flessione del busto in avanti, la paziente riesce ad arrivare a sfiorare il terreno con le dita ed anche il ginocchio risulta meno dolorante. Il secondo esercizio, applicato per un tempo molto breve perché più intenso, ha lo scopo di agire sulla catena muscolare posteriore e la traversa posteriore (foto 2). Rifacendo il test della flessione in avanti, ora le mani toccano a terra con estrema facilità ed il ginocchio risulta essere ancora meno dolente.

Foto 3: Riduzione del valgismo ottenuta dopo 10 sedute di riequilibrio posturale con Metodo Raggi®-Pancafit®.



Alla seduta successiva Francesca riferisce di aver mantenuto buona parte dei benefici; procediamo quindi con lo stesso protocollo operativo, variando l'intensità e la durata. Il risultato è nuovamente confortante: il ginocchio le duole solo se prova a fare dei balzi. Francesca riferisce inoltre che non avverte più la sensazione di pesantezza al collo ed alla schiena. Anche l'allineamento delle ginocchia ed il valgismo risultano migliorati. Nelle sedute successive, proprio per rispettare l'approccio globale di questo metodo, ricordandoci dell'apparecchio ortodontico portato all'età di 13 anni, abbiamo integrato esercizi e manovre specifiche per l'articolazione temporo-man-

dibolare (è stato fatto perché si avvertono piccoli scrosci aprendo e chiudendo la bocca). Secondo il Dottor B. Bricot, ogni forma di ortodonzia, oltre a dare gli ovvi benefici per cui è prevista, innesca inevitabilmente una forma di modificazione dell'assetto posturale generale. Tale ovvia modificazione posturale (inevitabile adattamento per le modificazioni che avvengono in bocca), dovrebbe essere sempre monitorata, valutata ed accompagnata da trattamenti di riassetto posturale. Ecco perché oggi, l'Ortodonzia e l'Odontoiatria si muovono insieme alla Posturologia. Alla decima seduta i dolori alle ginocchia sono completamente scomparsi.

Francesca riprende a praticare sport senza più lamentare disturbi, nonostante l'elevata intensità dei tre allenamenti settimanali e la partita domenicale. Anche i fastidi lombari sono scomparsi e il valgismo alle ginocchia risulta nettamente ridotto (Foto 3). Si muove meglio, è più scattante e dinamica. Continueremo con l'azione correttiva per il valgismo (per qualche seduta ancora), fino ad avere le gambe perfettamente in assetto fisiologico.

Per informazioni sul Metodo Raggi® - Pancafit® Rivolgersi a Studio Sport 2000, telefono 02/39257427, info@studiosport.it, www.pancafit.net