

# Sempre DRITTI e in BUONA POSTURA a qualsiasi età

La Posturologia, che oggi è definita una branca trasversale della medicina e viene insegnata nelle più prestigiose università del mondo (tra cui "La Sapienza" di Roma), sta coinvolgendo ed interessando sempre più attivamente le varie specializzazioni mediche.

Professionisti quali l'Ortopedico, il Pediatra, l'Odontoiatra, l'Otorinolaringoiatra, il Fisiatra, il Vestibologo, l'Oculista, l'Optometrista, etc., si trovano spesso ad affrontare problematiche dei loro pazienti che coinvolgono in ultima analisi anche la figura del Posturologo.

Ed ecco l'esigenza di creare, laddove non esiste già, una rete di collaborazioni, un dialogo fra tutte queste figure professionali, in cui anche il Posturologo, attraverso un'azione di transdisciplinarietà, interagisce e comunica con i diversi specialisti.

In questo modo il paziente può essere osservato e valutato a 360°.

Dopo questa breve premessa passiamo all'argomento da trattare, ovvero i problemi della colonna vertebrale sotto il profilo del portamento e della struttura. La colonna, nel corso dei millenni di evoluzione della specie, è stata gradualmente "perfezionata" dalla natura fino al raggiungimento della forma più adatta e funzionale per chi, da quadrupede, è arrivato alla posizione eretta di bipede.

Cerchiamo ora di analizzare e comprendere le ragioni per cui la natura ha provveduto a creare la colonna con le curve; queste ragioni tecniche ci permetteranno di capire come mai ogni alterazione o allontanamento della colonna dalla "forma ideale funzionale produrrà quasi

certamente dolori, movimenti più rigidi, fragilità, limitazioni funzionali, etc.

Nelle prove fisiche e meccaniche condotte in laboratorio, si è rilevato che le curve fungono da ammortizzatore, poiché permettono di poter resistere a carichi di gran lunga superiori rispetto ad una colonna senza neppure una curva o con curve ridotte.

Tale rapporto è stato così semplificato: la resistenza di una colonna è rappresentata da una formula matematica, ovvero è data dal numero delle curve che essa possiede, al quadrato più uno. Pertanto se la colonna avesse una sola curva, il risultato matematico della resistenza risulterebbe essere "due"; se avessimo una colonna con due curve, la resistenza sarebbe "cinque"; se invece le curve fossero 3, come natura ha previsto, la resistenza diventerebbe "dieci".

Da questi dati si capisce immediatamente come le curve della colonna siano estremamente importanti e che quindi la riduzione, la rettificazione o alterazione delle stesse divenga sinonimo di svariati problemi. Oltre a maggiori rigidità e a minor resistenza al carico, la colonna sarebbe maggiormente predisposta a protrusioni discali e ad ernie del disco. Inoltre, curve ridotte sia in numero che in ampiezza predispongono e creano dolori non solo localmente, ma di riflesso anche nei distretti in cui le radici nervose portano i messaggi del sistema nervoso (Fig. 1).

E' sufficiente che una singola vertebra si trovi fuori dalla fisiologia (cioè in lordosi o ruotata) perché risulti ipersensibile o dolorante al tatto ed in genere divenga fonte di disturbo per tutta la zona interessata dall'innervazione in uscita da

questa.

Ho potuto verificare moltissimi casi, in cui una sola vertebra che risultava leggermente "in lesione", ovvero anche di poco fuori assetto, era in grado di creare disagi in tutto il corpo: abbassamento della resistenza fisica, stanchezza cronica, malavoglia diffusa, dolori, etc. Naturalmente, non bisogna "fare di ogni erba un fascio", perché le ragioni delle patologie possono essere di varia natura, ed il medico ha proprio il compito di discriminare, diagnosticare e dunque evidenziare la causa del malanno.

L'obiettivo di queste poche righe è rendere edotto il lettore di quanta e quale importanza abbiano le singole vertebre e, a maggior ragione, la condizione dell'intera colonna.

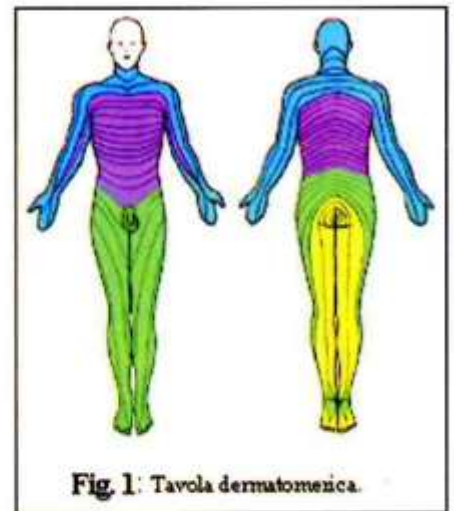


Fig. 1: Tavola dermatomeccanica.

Non a caso, molte patologie degli organi interni sono causate da disturbi radicolari per colpa di tensioni che agiscono su specifiche vertebre; ed ecco come possiamo trovare le classiche radicoliti, neuralgie varie, coliti, disturbi del ritmo



cardiaco, dolori intercostali, impotenze sessuali o frigidity, alterazioni del ciclo mestruale, etc.

Tornando alla colonna, nostro tema principale, se questa viene sottoposta a tensioni muscolari non corrette, ad esercizi o posture non adatte può deformarsi in vari modi, ma principalmente: accentuando le lordosi o rettificandole (oltre a causare le scoliosi, che ora non prendiamo in considerazione).

Ogni iperlordosi creata porterà inevitabilmente una ipercifosi in un altro distretto della colonna, ed ogni lordosi ridotta o rettificata causerà ipocifosi o rettificazione del tratto dorsale e/o cervicale.

Un tratto di colonna con curve di scarsa entità, o con curve rettificate, predispone ad una maggiore rigidità, che implica al contempo minor plasticità e dunque maggiore fragilità.

In alcuni distretti, peraltro, si potrà verificare una riduzione e, nei casi peggiori, una perdita della funzionalità.

Inoltre, è doveroso dire che le riduzioni delle curve o le rettificazioni, (peggio ancora le inversioni di curva), espongono la colonna a rischi maggiori di protrusioni e di ernie discali.

Per meglio capire questi concetti osserviamo una colonna, che mostra come una cifosi non sia altro che il passaggio fra due lordosi (Fig. 2). Tanto più profonde sono le due lordosi, tanto maggiore risulterà essere ampia la cifosi. Purtroppo il nostro occhio ha la naturale tendenza a vedere meglio ciò che deborda dalla schiena anziché ciò che rientra, e questo fatto ha condotto per anni gli esperti a trattare e a lottare contro le ipercifosi, (la gobbetta), anziché agire sulla riduzione delle iperlordosi, azione che avrebbe di per sé ridotto le ipercifosi. Si è sempre agito sull'effetto e non sulla causa. Infatti oggi non si interviene più con la classica ginnastica correttiva, che rinforzava il dorso in caso di ipercifosi, ma si agisce attraverso esercizi posturali il cui scopo è di riallungare i muscoli anziché rafforzarli, in quanto rafforzandoli si ottiene di accorciarli ulteriormente (ipertono).

Vediamo ora quali sono le cause che

portano ad un aumento delle curve e dunque alle iperlordosi ed alle ipercifosi (Fig. 2).

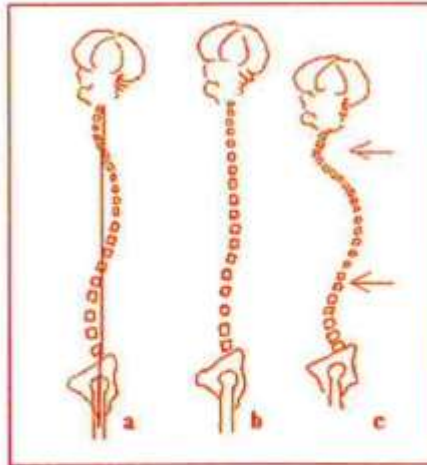


Fig. 2: rappresentazione di una colonna fisiologica (a), rettificata (b) e con apparente cifosi, dettata in realtà da due ampie lordosi (c)

L'eccesso di tensioni nervose, di ansia, di stress, di preoccupazioni, di lavoro fisico, la mancanza di esercizi fisici mirati e di stretching, etc., si traducono poi in eccesso di tono muscolare, che porta ad avere muscoli più corti; articolazioni più compresse; facili infiammazioni; processi artrosici e posture scorrette. Come mai l'uomo nella sua evoluzione ha dimenticato di fare esercizi di rilassamento, di stretching che gli ridiano un giusto tono muscolare? Se osserviamo i gatti, scopriremo che raramente

accusano problemi articolari o processi artrosici, e pur invecchiando rimangono autonomi fino alla fine dei loro giorni. Essi fanno stretching ogni giorno, più volte al giorno, dopo ogni pisolino... Questo ci fa capire come la natura, nell'istinto animale del gatto, abbia provveduto a fornire questi input, così da poter mantenere una notevole elasticità e capacità dinamica.

E' interessante notare come il gatto, che nella sua storia ha sempre sfruttato la sua agilità per procurarsi il cibo, faccia istintivamente più stretching del cane (il quale dipende maggiormente dal suo padrone) e per questo motivo risulti meno soggetto a processi artrosici. Cosa si può fare dunque al fine di correggere o migliorare la postura della colonna, soprattutto quel portamento poco elegante che è l'ipercifosi, in cui la testa si protende in avanti?

Perché con l'età tendiamo ad ingobbirci? Fino a quale età si può agire per migliorare la postura?

Se ci fermiamo un attimo ad osservare, ci accorgeremo che col passare degli anni tutte le persone mostrano la naturale tendenza a diventare più basse di statura di quando erano giovani.





Si rimpicciolisce a causa delle tensioni vissute e sopportate, le quali hanno causato delle retrazioni (accorciamenti) muscolari, così da costringerci a "piegarci" sotto il peso degli anni e dei problemi.

Potremmo sintetizzare questo processo, che ci accompagna per tutto il corso della nostra vita, con il seguente concetto: "la vita prima ci forma e poi ci deforma".

Fatto molto interessante è che, esattamente come il corpo si deforma "a causa della vita", questo processo può andare in direzione contraria, cioè verso una modificazione ed eliminazione delle tensioni eccessive, le retrazioni, così da rideformare il corpo e riportarlo verso la forma che aveva in gioventù, recuperando dunque la funzionalità e una bella presenza.

Non va dimenticato quanto sia di vitale importanza muoversi, fare giusti esercizi e passeggiare. Ma solamente questo non è sufficiente; infatti camminare quando la struttura è rigida e compromessa nelle sue funzionalità a volte risulta difficoltoso, se non addirittura impossibile.

Oggi in campo posturologico c'è una novità importante, una terapia mirata che agisce in globalità (cioè sulle catene muscolari) e dunque su tutto il corpo, così che i benefici si estenderanno all'intera struttura.

Senza dover fare grossi sforzi, con soli 10 minuti al giorno si ottengono notevoli vantaggi quali: miglioramento dell'elasticità e mobilità della colonna e di tutte

le articolazioni; meno dolori e dunque maggiore libertà ed autonomia nel vivere quotidiano.

Scoprirete che non ci sono limiti di età per poter modificare l'assetto della colonna!

Se il nostro corpo viene abbandonato a se stesso ed agli anni che passano, peggiorerà sotto tutti i profili, inclusa la postura; ma se sapremo come agire, fino a quando è in vita sarà sempre disposto ad ubbidire alle leggi della fisica, anche in senso migliorativo.

Dunque con esercizi posturali specifici, il nostro corpo migliorerà.

Ecco qualche esercizio adatto che si può fare anche a casa (nel caso non sia possibile rivolgersi ad uno studio specializzato), utilizzando uno strumento posturale che agisce su varie patologie a seconda del problema (Fig. 3 e 4).



Nella figura n° 3 viene mostrato un semplice esercizio che ha lo scopo di distendere la colonna per restituire le corrette curve; il collo e la zona lombare si detendono anche attraverso una respirazione specifica e mirata a tale scopo.



Nella figura successiva (n° 4) l'utilizzo delle braccia rende ancora più efficace il lavoro a livello delle spalle e del collo.

La sensazione che si prova, dopo aver eseguito questi esercizi, è di sentirsi "più alti e leggeri".

Sarà sufficiente seguire regolarmente un programma di lavoro ben pianificato e, prima di quanto crediate, noterete i cambiamenti.

**Prof. Daniele RAGGI**, Chinesiterapista, Posturologo, Docente Master in Posturologia c/o la 1a Facoltà di Medicina e Chirurgia, Dipartimento di Medicina Sperimentale e Patologia, Università "La Sapienza" di Roma (a.a. 2002/2003).

**Prof.ssa Gloria MAJOCCHI**, Chinesiterapista, perfezionata in Posturologia c/o "La Sapienza", Roma.

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