

Il dorso curvo e la postura

Autori: Prof. Daniele **RAGGI**

Dott. in Scienze Motorie,

Dott. in Fisioterapia, Posturologo,

Chinesiologo, Mézièrista.

Docente di Posturologia c/o alcune Università Italiane.

Direttore di Kinesistudio

(Studio di Posturologia) di Milano

Roberto **BONO**, Posturologo, terapeuta Posturale del Metodo Raggi® - Milano

Il dorso curvo, ovvero l'ipercifosi dorsale, non è caratteristica soltanto dell'anziano; molto spesso anche durante l'infanzia, il corpo accusa questa alterazione posturale per svariati fattori: carattere introverso, senso di inferiorità o di inadeguatezza, vizi posturali protratti nel tempo, attività sportive agonistiche sproporzionate all'età (tennis, ginnastica artistica, etc.). Consiste in un aumento della normale cifosi del dorso (zona che comprende la prima vertebra dorsale fino la dodicesima) e per questo si definisce iper-cifosi; che nel passato veniva volgarmente chiamata "gobba". Se si manifesta in età giovanile, viene definita cifosi di Scheuermann (forma più frequente di ipercifosi, con incidenza media stimata dall'1% all'8% della popolazione). Con il passare degli anni, tutte le persone hanno la naturale tendenza ad

Radiografia di un dorso curvo. È ben visibile l'aumento della cifosi dorsale (ipercifosi) e la profondità delle due lordosi (cervicale e lombare).



irrigidirsi ed un poco ad "ingobbirsi" per effetto delle tensioni muscolari che agiscono sulle articolazioni modificandone i rapporti. La responsabilità è principalmente da ricondursi al

nostro stile di vita, al tipo di cultura che non ci fa mai agire in forma preventiva, allo stress notevole delle nostre città, all'alimentazione, etc..

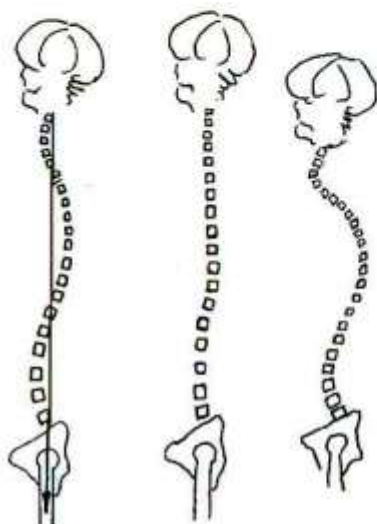
Modificando un solo parametro posturale, inevitabilmente si modificano anche altre parti del corpo!

Il corpo, nonostante venga erroneamente (ancora troppo spesso) valutato a compartimenti stagni, si comporta come un tutt'uno e, come tale, deve essere visto e considerato. Essendo collegato dalla testa ai piedi da catene muscolari, connettivali, fasciali e neurologiche, ogni singola variazione in qualsiasi distretto corporeo, è in grado di scatenare una serie di modificazioni o fenomeni adattativi in ogni altra parte.

La teoria del caos: "Può il battito di

ali di una farfalla in una zona della terra, scatenare un tornado dall'altra parte del pianeta?"

In presenza del dorso curvo, infatti, troviamo inevitabilmente anche le spalle che si anteporgono e si chiudono in avanti. Questo avviene perché le scapole si articolano e si adattano alla forma del torace, il quale a sua volta, adatta la propria forma alla struttura della colonna chiudendosi e compromettendo la "mobilità dei polmoni": la ventilazione diverrà quindi ridotta rispetto all'ideale funzionale e meno efficiente. Oltre agli effetti appena descritti, troveremo ulteriori conseguenze: questa modificazione strutturale, coinvolgerà anche il diaframma e gli organi interni; non potendosi muovere più secondo la fisiologia, il diaframma e le coste, eserciteranno movimenti limitati ed inadeguati alle esigenze, dunque di scarso rendimento. Gli organi interni, sia quelli direttamente in rapporto con il diaframma ed il torace (ma anche quelli non direttamente collegati), ne risentiranno a causa di compressioni, schiacciamenti, limiti di movimenti o funzionalità. Un esempio: il diaframma, quando si muove correttamente, "massaggia" costantemente ed ininterrottamente lo stomaco, il fegato, l'intestino, il cuore (che sono tutti ad esso legati attraverso



Colonna con curve fisiologiche (a), rettificata (b) e con ipercifosi, risultante dalle due iperlordosi (c)

vari legamenti), favorendone ogni funzione ed attività. Persino la cisterna di Pequet (struttura anatomica che funge da punto di raccolta della linfa proveniente dal tronco e dagli arti inferiori), è favorita nello svuotarsi e riempirsi dalla corretta funzione diaframmatica. La mancanza di tale "servizio", renderà ogni funzione più difficile o di insufficiente rendimento. Ma le ripercussioni non finiscono qui: oltre al dorso curvo ed alle spalle anteposte, anche la testa si trova ad essere proiettata in avanti. Secondo la Bioenergetica di Lowen, il collo e la testa protesi in avanti, sono l'espressione di un antico disagio, ovvero di un tentativo e di una insoddisfazione del bambino ad avere una corretta relazione con la mamma, con il seno materno.

"...la postura è strettamente legata alla vita emotiva fino ad essere l'espressione stessa per il mondo esterno, non solo attraverso la mimica facciale e gestuale, ma anche attraverso la disposizione corporea nel suo insieme"

(Gagey P.M ; Weber B. 2000)

Il permanere di questi atteggiamenti, fa sì che tali posture si strutturino nel tempo e permangano per tutta la vita, a meno che non si affronti tale problema posturale da più fronti: fisico ed emozionale.

"La postura è espressione di un vissuto ereditato, di un vissuto personale, della formazione e deformazione culturale, di memorie dei propri traumi fisici ed emotivi (cisti emotive), del tipo di vita e di stress che conduciamo, del tipo di lavoro e di sport a cui ci siamo assoggettati nel tempo; postura è il modo in cui respiriamo, il modo in cui stiamo in piedi, ci atteggiame e ci rapportiamo con noi stessi e con gli altri. La nostra postura è espressione della nostra storia". (D. Raggi 1998).

Nel caso del dorso curvo, i muscoli che sorreggono con fatica il collo e gestiscono malamente le spalle, non sono mai plastici e rilassati, ma sempre tesi ed in ipertono: devono sorreggere i pesi, le paure, i fallimenti, i dolori della vita. Ecco perché è difficile modificare tali posture e perché risulta vano e superficiale continuare a dire ai ragazzini di tenere le spalle diritte: lo sforzo è troppo grande e questi muscoli sono troppo rigidi, corti. Per le ragioni appena descritte, tali muscoli sono divenuti "deboli", non sono in grado infatti con il loro sforzo, di tenere la colonna e le spalle diritte se non per poco più di un minuto; si stancano subito assoggettando nuovamente la persona alle loro tensioni.

Ogni muscolo rigido, nel tempo, tenderà a perdere la sua plasticità e la sua forza.

Un attento e scrupoloso esame posturale scoprirà che, in presenza del dorso curvo, delle spalle chiuse,

del torace soffocato, della testa protesa in avanti, anche il cranio avrà subito modificazioni; tali modificazioni coinvolgeranno inevitabilmente l'articolazione temporo-mandibolare, la deglutizione, l'occlusione, la funzione visiva e l'equilibrio.

IN CHE MODO AVVENGONO LE MODIFICAZIONI?

Facciamo insieme un semplice test posturo-occlusale per valutare le modificazioni che si possono indurre alla propria occlusione: mettetevi in piedi, con la posizione della testa e lo sguardo orizzontale davanti a voi; provate a chiudere la bocca in modo molto lento e delicato affinché possiate ascoltare e capire quali denti si toccano per primi e quali invece non arrivano mai ad avere un contatto.

(Va ricordato che i 4 incisivi superiori ed inferiori, in condizioni normali, non si dovrebbero mai toccare).

Una volta rilevato quali denti si toccano per primi, provate a ricreare la postura alterata del dorso curvo, trasladando anche la testa in avanti. Rifate ora lo stesso test del serrare i denti, sempre in modo naturale, lento e delicato per poter percepire con chiarezza quali denti ora si toccheranno per primi. I contatti quasi sicuramente non saranno più gli stessi, a testimonianza del fatto che se cambia un parametro posturale, cambieranno anche tutti gli altri. Inoltre, se il collo e la testa sono protesi in avanti a causa del dorso curvo, anche gli spazi laringei e faringei (la gola) si modificheranno, alterando il modo di deglutire e il timbro della voce.

Anche le tensioni dei muscoli oculari possono subire modificazioni attraverso le tensioni derivanti dai muscoli della nuca, che con i muscoli oculari hanno uno stretto rapporto neurologi-



Particolare di una postura grazie alla quale si riesce ad agire simultaneamente in ogni punto delle catene muscolari, fasciali e connettivali, liberando le articolazioni imprigionate da muscoli corti e retratti, dalla testa ai piedi. Questa metodica prevede il costante utilizzo di tecniche respiratorie a supporto della modificazione della postura. Le trazioni e le appropriate digitopressioni e delicate manovre del tratto cervicale, consentono di restituire la libertà delle articolazioni vertebrali, di liberare le radici nervose dalle compressioni e restituire una postura funzionale e senza dolori.

co. Anche il sistema vestibolare merita alcune osservazioni: situato all'interno dell'orecchio e responsabile dell'equilibrio, ogni qualvolta si trova ad avere inclinazioni non fisiologiche (per colpa del dorso curvo o altre alterazioni che abbiano modificato la postura del collo e della testa), altera inevitabilmente le sue informazioni verso il Sistema Tónico Posturale nel tentativo di ripristinare un corretto equilibrio. Ecco come vertebre cervicali, denti, lingua, occhi, sistema vestibolare, sono componenti che possono essere modificati a causa del dorso curvo e viceversa.

Anche la parte inferiore del corpo sarà inevitabilmente coinvolta dalle molteplici alterazioni potendo creare una iperlordosi lombare, un probabile recurvatum e/o valgismo delle ginocchia con probabile percussione fino

alle estremità dove è possibile trovare: piedi piatti, cavi, alluce valgo, cadute delle teste metatarsali. Non c'è da stupirsi, dato che persino un problema viscerale è in grado di scatenare problematiche posturali o dolori alla colonna vertebrale. Ecco che, in ambito posturale diventa imperativo saper "leggere" attraverso numerosi test e strumenti computerizzati, le varie alterazioni della postura collocando al posto giusto ogni causa ed ogni effetto, al fine di poter operare veri e reali riequilibri posturali duraturi.

SI PUÒ MIGLIORARE IL DORSO CURVO?

Sì, a condizione di applicare metodi adeguati, come il Metodo Mézières, il Metodo RPG e la metodica che noi utilizziamo che trae le basi dal metodo Mézières e che prende in esame

ogni aspetto della postura.

I muscoli coinvolti e responsabili del dorso curvo, devono essere trattati, riequilibrati nelle loro tensioni, riallungati e rieducati: deve essere anche "plasmata" la forma della colonna con sapienti manovre e posture guidate e mantenute nel tempo attraverso una rieducazione respiratoria.

Lo scopo è quello di far emergere la vecchia causa nascosta che il paziente ha dimenticato, sepolto nel tempo e nelle vicende della sua vita; si deve poi aiutare il paziente a "passare attraverso" il disagio che il corpo ha nascosto negli anni creando ogni forma di compenso antalgico e alterazioni posturali. Quando, dopo un adeguato intervento posturologico, questi muscoli saranno riportati in equilibrio, essi non dovranno fare più alcun sforzo per mantenere la testa e la colonna diritta: muscoli flessori e muscoli estensori (agonisti ed antagonisti), si troveranno ad avere il giusto equilibrio di forze e di tensioni senza che nessuno di loro prevarichi l'altro. La colonna sarà libera di poter esprimere un corretto atteggiamento posturale non per le forze dei muscoli ma per l'equilibrio fra le forze dei muscoli stessi, forze che saranno di conseguenza utilizzate con il minimo dispendio necessario.

COS'È E COME SI COMPORTA LA COLONNA?

Dobbiamo ricordare al lettore che la colonna, in sostanza, è una serie di ossa armoniosamente articolate fra di loro, il cui compito è quello di farci stare dritti e poter svolgere diverse funzioni. Tutte le vertebre sono tenute unite e articolate fra di loro da apposite faccette articolari; ogni vertebra è gestita dai muscoli i quali sono a loro volta gestiti dal sistema nervoso.

Quest'ultimo, è estremamente sensibile ad ogni problema emozionale, traumatico, posturale; come tale, recepisce e poi reagisce ad ogni stimolo, inviando le conseguenti informazioni ai muscoli, modificando le loro tensioni.

Costanti sollecitazioni anomale, causate da disagi, da dolori, da vizi posturali, cicatrici, da udito alterato, da problemi di vista, da alterata funzione respiratoria, deglutitoria, etc,

faranno sì che il sistema nervoso lotti contro tali problemi, adeguandosi ai compensi che nel tempo avrà inevitabilmente creato per sopravvivere. Le conseguenze si proietteranno a carico della postura e della salute in generale; ecco come si creano rigidità articolari, infiammazioni, dolori, stanchezza cronica, mialgie, nevralgie, dorsalgie, lombalgie, lesioni cartilaginee, processi artrosici, discopatie, ernie, etc, etc.



Osservazione posturale laterale del nostro paziente con dorso curvo. Il paziente si è rivolto presso il nostro studio di posturologia per rigidità articolare diffusa, gravi difficoltà nella deambulazione con riduzione dell'ampiezza del passo e conseguenti rallentamenti negli spostamenti quotidiani. Nella prima foto, lo specchio (parte alta dello scoliosometro) evidenzia il grado di spostamento in avanti del capo, rendendo evidente l'iperlordosi dorsale.

Confrontando le foto, sono facilmente osservabili le modificazioni posturali avvenute dopo sole 8 sedute di riequilibrio posturale. Dopo i trattamenti, l'allineamento alla verticale (filo rosso), risulta essere notevolmente più corretto e bilanciato. La cifosi dorsale, l'anteposizione della testa, del collo e delle spalle risultano essere di gran lunga ridotte; anche lo specchio, che permette la visione dall'alto, non lascia dubbi sull'entità della migliore posizione della testa e delle spalle. Infatti la seconda figura mostra come il capo sovrasti correttamente ed adeguatamente le spalle ed il dorso. Tale risultato ha permesso al nostro paziente di rivivere una condizione di benessere e funzionalità che aveva ormai dimenticato da tempo. L'equilibrio generale, la frequenza e l'ampiezza del passo (che erano compromessi anche in relazione all'età), sono decisamente migliorati; il contapassi ed il cronometro utilizzati da questo paziente (dotato di mente fervida e scientificamente ingegneristica), hanno permesso di confermare i suoi miglioramenti.

QUALE FORMA ASSUME LA COLONNA NELLE VARIE FASI DELLA VITA?

Alla nascita, la colonna passa dalla totale ipercifosi della posizione fetale ad una fase senza curve, che va dai primi mesi di vita fino al gattonamento quando, per sollevare la testa, si crea la prima curva: la lordosi cervicale. Dovendo poi raggiungere la posizione bipede, attraverso continui giochi di equilibrio in relazione alla forza di gravità, si forma la lordosi lombare e, come conseguenza finale, la cifosi dorsale, che altro non è che il passaggio fra le due lordosi ovvero la conseguenza del modellamento delle altre due curve. In altre parole è come dire che la cifosi dorsale è il prodotto finale della morfologia delle altre due curve che sono primarie. La Figura C evidenzia come la profondità delle due lordosi, determini l'emergere e la fattezze della cifosi, in questo caso ipercifosi. Nel caso di lordosi ridotte, la cifosi risulterà essere poco pronunciata (ipolordosi) (b). Purtroppo fino ad ora si è sempre agito sull'effetto e non sulla causa: vecchie scuole di ginnastica correttiva-posturale hanno lottato per anni contro le ipercifosi ("la gobba"), anziché intervenire sulla riduzione delle iperlordosi. Oggi, quando ci si trova di fronte ad un caso di ipercifosi, si agisce attraverso esercizi posturali, mirati a riallungare i muscoli responsabili dell'alterazione posturale.

Il rinforzo-potenziamento dei muscoli (che per anni si sono sempre creduti deboli e per questo responsabili delle ipercifosi), porterà inevitabilmente ad un ulteriore raccorciamento delle catene muscolari. Conseguenze: coattazioni articolari, funzioni compromesse, infiammazioni, lesioni cartilaginee, discopatie, artrosi, dolori, etc.

"La vita ci forma e poi ci deforma"**(D. Raggi)**

Questo aforisma, che ci accompagna per tutto il corso della vita non deve intimorirci; è infatti possibile invertire la tendenza del tempo e poter arrivare all'età anziana in condizioni dignitose ed in piena funzionalità.

Allo stesso modo in cui il corpo si lascia "plasmare e deformare dal tempo che passa", utilizzando la **tecnica posturale ad approccio globale con Pancafit® Metodo Raggi®** di cui abbiamo dato riferimento, possiamo "modellare" nuovamente il corpo nella direzione del ripristino delle sue forme e delle sue funzioni originali.

E' un poco come andare indietro nel tempo. Così la persona può riprendere a camminare, correre, piegarsi, fare le scale, nuotare, saltare, etc. Ecco un esempio di un nostro paziente che ha accettato di essere monitorato scientificamente. ttantacinquenne, ormai impossibilitato a camminare, con notevole rigidità e ipercifosi, ha ottenuto notevolissimi vantaggi dalle sedute posturali. Da bravo ingegnere ancora intellettualmente molto attivo, ha deciso di monitorare le sue abilità motorie che recuperava di seduta in seduta, fino a cronometrare

i suoi percorsi salutari attorno all'isolato dove abita. Le foto del paziente, prima e dopo, ci fanno comprendere che anche gli effetti del tempo, in una ragionevole misura, possono essere plasmati. Il Metodo Raggi® -Pancafit®, metodica ad approccio globale, non agisce mai sulla causa; nello specifico dunque, non va ad agire sul dorso, dato che questi è soltanto una probabile conseguenza di un problema successo prima che iniziasse a crearsi il dorso curvo. E' per questo che si possono ottenere risultati interessanti e duraturi nel tempo.

Per inf. sul Metodo Raggi® - Pancafit®

Rivolgersi a Kinesistudio, tel. 0239200413 www.pancafit.net - www.kinesistudio.it