

LA POSTUROLOGIA AL SERVIZIO DEL MASSOFISIOTERAPISTA

Perché occuparci di Postura?

Perché la postura è un fenomeno che coinvolge tutti noi in ogni momento della nostra vita, sia privata che professionale. Così come coinvolge molti rami della medicina, tanto da aver ottenuto il riconoscimento di "branca trasversale della medicina".

Per il Massofisioterapista risulta quindi di estremo interesse e di grande supporto professionale la conoscenza dei concetti della posturologia e

di quegli strumenti, che essa mette a disposizione per un **utilizzo pratico**. Prima di esaminare insieme i tre concetti di *postura*, *postura corretta* e *postura alterata*, vorrei sottoporre alla vostra attenzione un aforisma personale, che spesso utilizzo: "La vita forma e deforma il nostro corpo". Il mio concetto porta a compimento, sulla base dell'esperienza maturata quotidianamente in vent'anni di attività, la rivoluzionaria affermazione della terapeuta francese di fama mondiale, autrice del famoso metodo omonimo,

Francoise Mézières: "Tutti noi siamo nati belli e ben fatti"...

Come mai, allora, ci accorgiamo di "cambiare" nel corso degli anni?

Perché la vita, con le sue vicissitudini, i traumi, i dolori e tutte le prove cui ci sottopone, ci costringe ad un continuo lavoro di adattamento, testimoniato proprio dalle "*posture adattative*".

Ecco la definizione che più si adegua al concetto di *postura*: il modo della persona di relazionarsi con il mondo,

segue a pag.16

LA POSTUROLOGIA AL SERVIZIO DEL MASSOFISIOTERAPISTA

continua da pag. 15

di stare in piedi, di gestire in ogni momento la gravità, di respirare, di fare attività o di rimanere a riposo. Ciascuno di noi, quindi, in ogni ambito e situazione della propria vita, assume sempre una postura. Ma una postura può essere corretta o alterata.

Per *postura corretta* intendiamo come un corpo possa gestire, nel modo più economico e redditizio possibile ed in assenza di dolori, la propria vita di relazione, di comunicazione sia verbale che non, e di espressione dei vari gesti quotidiani. In altre parole, quando la biomeccanica dei parametri muscolo-scheletrici (articolazioni in asse, corpo a piombo, parametri muscolo-articolari corretti, etc.) gestisce correttamente la gravità, ossia riesce a compiere gesti della vita quotidiana senza provocare dolori ed utilizzando il minimo sforzo per il massimo rendimento, possiamo in questo caso affermare di avere una *postura corretta ed adeguata* alla nostra costituzione, al nostro tipo di struttura e di ambiente.

Risulta semplice, a questo punto, definire cos'è una *postura alterata*. Immaginate una persona che abbia subito una distorsione ad una caviglia; per non sentire il dolore o per ridurlo a livello accettabile, cercherà di non caricare il peso su quel piede, pur sforzandosi in ogni modo di rimanere efficiente. Ricorrerà quindi ad azioni quali: zoppicare, mantenere il bacino maggiormente sollevato dal lato del piede dolorante, utilizzare le spalle per aiutare la deambulazione, etc, etc. Adotterà cioè uno *schema compensativo adattativo*. E se tale schema verrà mantenuto a lungo nel tempo, il corpo, per una questione di economia, tenderà a *fissare* tali atteggiamenti per mezzo delle componenti muscolari e del tessuto connettivo.

Uno degli scopi che la posturologia si pone è proprio la "destabilizzazione" dei vecchi schemi di adattamento, che si sono ormai fissati e consolidati. Se questi non vengono

smantellati, il ridare semplicemente la mobilità alla caviglia potrà servire solo in parte, dal momento che il nostro paziente tenderà comunque a riutilizzare quegli stessi schemi ed atteggiamenti, che ha adottato nel periodo in cui provava dolore.

Ma in che modo questi schemi possono permanere in uso anche dopo il ripristino funzionale della zona lesa (la caviglia, la causa primaria)? Può un'alterazione della postura, causata da un trauma, diventare a sua volta causa di nuovi disturbi articolari in altre sedi? La ragione per cui risulta imperativo ripristinare, oltre alla caviglia (nel nostro caso), anche la *postura corretta*, sta nel fatto che ogni articolazione, che non agisca o lavori secondo quei piani ed assi per cui la fisiologia ha previsto la massima efficienza, sarà inevitabilmente soggetta ad attriti, infiammazioni, capsuliti, borsiti, tendiniti, lussazioni, degenerazioni cartilaginee, artrosi, etc.

E qual è il fattore che continua a mantenere costantemente fuori assetto la postura, anche dopo che è stata riattivata la funzione della causa primaria (la caviglia)?

Tale fattore è il tessuto connettivo. Con le sue componenti fibrotiche, infatti, esso tende a fissare quelle situazioni, che trova definite o permanenti per un certo periodo di tempo. Se un tibiale o un peroniero si è mantenuto in una determinata posizione antalgica per 15/20 giorni, il tessuto connettivo tenderà a fissare i sarcomeri in posizione corta, e dunque a mantenere quella specifica posizione che impediva al piede di toccare a terra.

Seguendo una dinamica simile a quella che, caduto il primo, fa cadere uno dopo l'altro tutti i birilli messi in fila, così ogni altro muscolo si è adeguato, provocando una propagazione che è arrivata a coinvolgere il bacino, la zona lombare, le spalle, il tratto cervicale, etc.

Le catene muscolari si sono accorciate!

Ed ecco che il nostro corpo si ritrova adattato e fissato in una postura che

è sì antalgica, ma anche scorretta.

Coloro che operano nel settore del recupero funzionale ed applicano concetti di globalità in ambito posturale sanno molto bene quanto sia importante agire sulle catene muscolari. E quanto il corpo reagisca, per atteggiamento antalgico, ogni qualvolta si metta in discussione una "vecchia postura adattata" precedentemente assunta.

Perché il corpo reagisce contro i disagi o i dolori, anche nel caso in cui questi sono causati dall'obiettivo di ridargli una funzione adeguata?

Perché le cellule del corpo - nessuna esclusa - seguono un input di sopravvivenza sintetizzabile nel concetto: "non dolore". Non importa se il dolore viene momentaneamente causato a scopo di recupero; il corpo rifugge il dolore come meccanismo innato di sopravvivenza!

Il corpo ragiona pensando ad un'esigenza di "non dolore" di oggi, senza minimamente preoccuparsi dell'ipotetico danno che si manifesterà domani.

Ecco quindi come la posturologia, che agisce secondo concetti di globalità, può intervenire ottenendo risultati veramente molto interessanti. Infatti possiamo parlare non solo di risultati sui dolori, ma anche di miglioramenti delle performance per persone sane come per atleti ad alto livello.

Data la casistica di problematiche davvero vasta, che inevitabilmente coinvolge anche il massofisioterapista, approfondiremo di volta in volta uno dei vari argomenti, così che egli possa avvalersi di tecniche posturologiche nello svolgimento quotidiano del proprio lavoro.

Affronteremo i meccanismi del *compensamento antalgico*, delle *catene muscolari*, delle relazioni fra *funzione visiva e postura*, *atm e postura*, per un arricchimento del proprio bagaglio personale.

Prof. Daniele Raggi

docente di Posturologia c/o La Sapienza Roma