



# Spalle & diaframma

Autore: Prof. Daniele **RAGGI**

Posturologo, Chinesiterapista, Mézièrista  
Docente Master in Posturologia c/o la 1<sup>ma</sup>  
Facoltà di Medicina e Chirurgia,  
Dip. di Medicina Sperimentale e Patologia, Univ.  
"La Sapienza" di Roma.  
Docente c/o l'Università Cattolica Sacro Cuore  
di Milano, Facoltà di Scienze della Formazione,  
Scienze Motorie.

**"NON C'E' LIBERTA' DELLE SPALLE  
SE NON C'E' LIBERTA' DEL DIA-  
FRAMMA"**

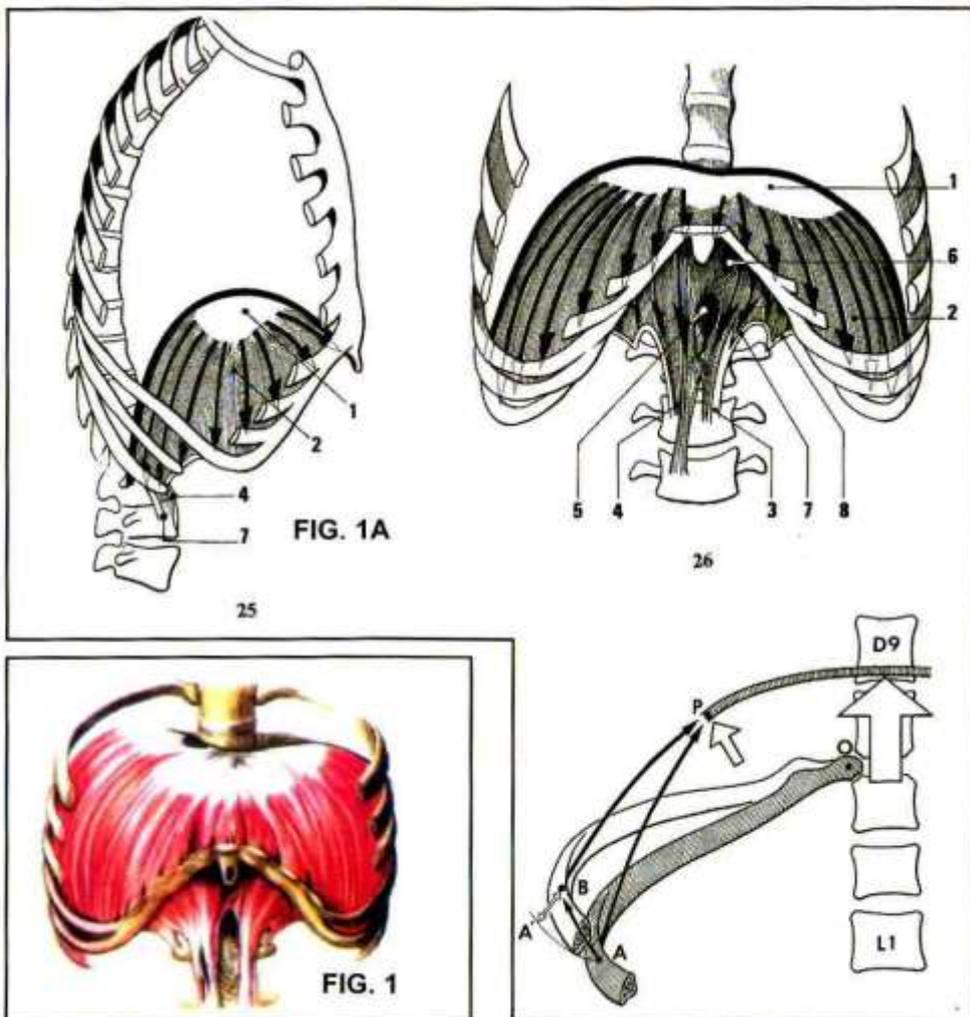
*Françoise Mezières*

**La parola al paziente: "Ho scongiurato un'operazione alla spalla bloccata, grazie ad un lavoro posturale sul muscolo diaframma!"**

Lavora incessantemente ogni giorno della nostra vita, ogni volta che respiriamo... ma noi probabilmente ne ignoriamo persino l'esistenza! Il muscolo diaframma è il grande attore protagonista della nostra respirazione, di cui si è parlato nell'articolo "Postura, Diaframma e Cervicalgia" pubblicato nel numero del 20/05/2003 (Anno XXII n°5). Riprendiamo velocemente la sua descrizione: situato fra torace e addome, ha la forma di un'ampia cupola asimmetrica (fig. 1 e 1A). Costituito da tessuto muscolare, esso è sogget-

to alle stesse leggi di qualsiasi altro muscolo; nel corso del tempo, cioè, a causa di stress, tensioni prolungate, un'attività fisica inadeguata, ansie ed

angosce, anche il diaframma si tende, s'irrigidisce ed alla fine diventa "retrato", cioè definitivamente accorciato. I suoi estremi dopo esser



stati costretti a ravvicinarsi, non riescono più a ridistendersi in modo naturale; ecco quindi che la cupola si ritroverà più bassa e tesa rispetto alla posizione ideale e, di conseguenza, la sua capacità ventilatoria risulterà inevitabilmente modificata e compromessa rispetto alla funzionalità corretta.

L'effetto di tale compromissione agirà su più livelli, dati i tanti organi e distretti corporei direttamente collegati al diaframma, determinando l'insorgenza di algie e problematiche di vario genere.

Un diaframma teso e retratto, oltre al fatto primario di perdere una parte della sua "corsa", comprimerà costantemente lo stomaco, andando a disturbare le sue funzioni, fino a poter ingenerare un disturbo quale l'ernia jatale.

Inoltre un diaframma retratto creerà compressioni su tutto l'apparato digerente, disturbando le funzioni, poiché comprimendo l'addome si creano congestioni che determinano spesso anche difficoltà al circolo venoso nella sua risalita dagli arti inferiori. Anche il sistema linfatico ne risentirà negativamente, mancando di quella compressione e depressione sulla cisterna di Piquè.

Il diaframma, essendo intimamente connesso al cuore attraverso il legamento frenopericardico, quando è teso trazona tale legamento più in basso del dovuto, creando sgradevoli sensazioni nella zona cardiaca (disagi, tensioni e dolori).

La colonna verrà disturbata perché il diaframma s'inserisce su di essa attraverso i suoi potenti pilastri nella zona lombare, che subirà così compressioni responsabili in futuro di probabili discopatie.

Ma una scarsa funzionalità del dia-

framma significa in primo luogo scarsa o cattiva respirazione, per far fronte alla quale i muscoli respiratori "accessori" del collo e delle spalle saranno obbligati a compiere un lavoro extra. In natura, infatti, per fronteggiare situazioni di emergenza in cui la



respirazione risulti insufficiente (per uno sforzo fisico intenso, per una corsa, etc.) è previsto automaticamente l'intervento di muscoli che prestino un aiuto "accessorio", finalizzato a superare la crisi del momento. Se però tale emergenza dura troppo a lungo, questo sovraccarico di lavoro e di tensione a carico dei muscoli accessori del collo e delle spalle causerà inevitabilmente dei danni: l'iperlavoro di tali muscoli causerà compressione e schiacciamento di tutto il tratto cervicale. Se le vertebre cervicali vengono compresse, con tutta probabilità si potranno scatenare seri problemi alle spalle ed al collo: cervicalgie, artrosi, protrusioni, cervicobrachialgie, spalle dolorose, etc. Famoso è ormai diventato l'apofisma della fisioterapista francese Françoises Mézières (seconda metà

del '900), che afferma: "Non c'è buona libertà delle spalle se non c'è libertà del diaframma". Questa verità scientifica è oggi uno dei pilastri delle conoscenze acquisite in ambito posturologico, che permettono sempre più frequentemente, ad esempio, di prevenire o agire sulle problematiche del collo e delle spalle grazie al trattamento del diaframma, come vedremo fra poco con il caso della signora Antonella.

Insomma, alla luce di tutte le implicazioni sopra descritte, si può davvero convenire sull'importanza strategica del diaframma e di una corretta respirazione per il nostro stato di salute generale!

**Una buona notizia di questi ultimi anni**, convalidata da ricerche scientifiche in ambito posturale e dal positivo trattamento di migliaia di casi, **è che il diaframma può venir allenato e trattato in modo da ripristinare le funzioni perdute.** Di fronte ad un diaframma ipofunzionante (poco funzionante), infatti, è possibile applicare manovre specifiche in condizioni di "postura corretta" del paziente, grazie al metodo "Allungamento Muscolare Globale Decompensato", che ne ripristini la corretta funzionalità.

Veniamo subito ad un caso concreto, una storia vera, che permette di capire meglio i concetti sopra esposti.

Un giorno giunse nel nostro studio la signora Antonella, insegnante di scienze di 48 anni, esasperata dai dolori articolari e dal fatto che diversi pareri medici non lasciavano speranza alla sua spalla destra: era necessario operare per ridurre la lesione tendinea diagnosticata.

Dall'agosto 2003 i dolori e le difficoltà di movimento articolare erano

andati manifestandosi in modo talmente evidente, che solo grazie alla sua caparbità nel cercare una soluzione non cruenta decise di non sottoporsi all'operazione. Nel descrivere la sua situazione, mi raccontò anche di come i suoi studenti la sbeffeggiassero con imitazioni "alla Totò", per il fatto che non riusciva più ad infilare agilmente la manica della giacca.

Durante l'anamnesi il fattore che risultò maggiormente evidente fu l'indice di stress, a cui Antonella stessa, in una scala da 1 a 10, attribuì un valore pari ad 11! Subito pensai che il suo diaframma doveva essere particolarmente teso. Osservai attentamente il suo modo di respirare e notai che aveva un respiro prettamente toracico (tipico di chi utilizza continuamente la muscolatura accessoria respiratoria), e che l'atteggiamento acquisito dal suo torace esprimeva chiaramente un grosso blocco, tipico di chi vive "gestito" dall'ansia e dallo stress.

Decisi di verificare manualmente la condizione del diaframma ed ebbi evidenza immediata dello stato di tensione in cui si trovava. Dopo aver fatto accomodare la signora Antonella in postura corretta (fig. 3), assecondando il principio di Mézières secondo cui "laddove c'è l'effetto, il dolore, non c'è la causa", iniziai quindi, con non poche difficoltà, le manovre di sblocco del diaframma (vedi fig. 4). Terminai il lavoro con un massaggio al collo (fig. 5), che risultò parecchio teso e bloccato.

Volutamente non toccai la spalla, per valutare quanto il diaframma fosse responsabile del suo stato dolorante; quando Antonella si rialzò in posizione eretta, constatò subito che il dolore era inferiore rispetto alla norma ed



al contempo che i movimenti erano diventati decisamente più fluidi, tanto è vero che finalmente riuscì ad infilare la manica della giacca senza dover compiere strani movimenti. Quasi incredula, con fare allusivo e complice, mi confidò: "Domani i miei studenti vedranno!".

La settimana successiva, quando la signora Antonella giunse per il secondo trattamento, mi riferì che nei giorni successivi alla seduta aveva avuto vita più facile: meno dolori e meno limitazioni articolari.

Visti i risultati, riproposi quindi lo stesso lavoro sul diaframma e sul collo.

In occasione del terzo incontro, a distanza di una settimana, la signora Antonella confermò che continuava a migliorare ed anzi mi disse che proprio per testarne i risultati, aveva volontariamente "abusato" della spalla impegnandosi in opere varie di giardinaggio, senza subire alcuna ripercussione.

Convenimmo che "lo stress ti lascia proprio senza respiro!".

Va detto, ed è importante, che ci sono frangenti in cui i dolori della spalla possono essere legati a problemi derivanti dal collo per precedenti problemi di malocclusione, o di "clic" dell'articolazione temporo-mandibolare-ATM (ovvero quei rumori che si sentono vicino alle orecchie quando si apre/chiude la bocca).

In tal caso, dopo aver fatto alcuni test, il posturologo capisce se il paziente deve prima essere visto dal dentista oppure se, come prima cosa, va riposizionata correttamente l'ATM per poi procedere sistemando, come lavoro residuo, i contatti dei denti o i disagi dovuti ad una protesi. Va detto inoltre che ci sono altri frangenti in cui la causa può provenire anche da altre zone tramite le catene muscolari, fasciali, connettivali; quindi saranno proprio alcuni test specifici a guidare il terapeuta alla ricerca della causa, per trovare poi una soluzione adeguata al problema della spalla dolorosa, o della sindrome da "impeachment" o della famosa periartrite scapolo-omerale.

Per informazioni sul Metodo Raggi® - Pancafit® rivolgersi a Studio Sport 2000, telefono 02.39257427, [info@studiosport.it](mailto:info@studiosport.it), [www.pancafit.net](http://www.pancafit.net)