

La Postura

Autore: Dr. Enzo Lazzari, Fisiatra, Posturologo

Premessa

Nella medicina attuale esiste una regola:

Il sintomo e' al centro del problema medico

- il sintomo viene isolato, ingigantito, enfatizzato: il problema, ad esempio, e' il dolore (Lombalgia, Blocco, ecc)
- la manifestazione, orfana delle cause che la sottendono, diventa la malattia (Artrosi, radicolite, tendinite, ecc.)
- vengono confuse cause ed effetti: ad esempio, l'artrosi come causa di dolore invece che il disordine funzionale come causa del dolore e dell'artrosi. E' molto piu' comodo (spesso anche piu' gradito al paziente) fermarsi a cio' che piu' appare e curare cio' che disturba in quel momento, piuttosto che rimuovere le cause.

Ricerca l'origine dei fenomeni comporta uno sforzo mentale e fisico ed e' impossibile definire e risolvere il problema se mancano leggi e codici a cui riferirsi.

Il problema e' stato spesso intuito, enunciato, proposto come una filosofia (Globalita', Allineamento corporeo, ecc.) ma non ha trovato ancora un inquadramento scientifico, tecnologico e metodologico che lo traduca in una "prassi" semplice e chiara e che lo faccia diventare un "uso".

Per tali motivi una problematica nuova, che promette importanti evoluzioni della medicina, come quella sulla postura e sulle strumentazioni relative, puo' trovare difficolta' ad essere presa in considerazione, esaminata ed accettata. Essendo un discorso nuovo che riporta alle origini ed alle cause, ribalta spesso significati e rapporti imponendo una verifica di schemi e abitudini mentali ed operative e costringe a cambiare; i cambiamenti non sono mai facili da proporre e da fare accettare.

Si puo' parlare di prevenzione?

Questo obiettivo deve essere insito nel contesto; culturalmente dobbiamo liberarci dal significato negativo (malattie) della salute ma gestire il significato positivo (benessere, gioia di vivere il proprio corpo, felicita' di rapporto e le sue capacita' espressive); apparira' consequenziale e naturale il significato di prevenzione di un gruppo di malattie che derivano da un cattivo uso e che incidono, anche pesantemente, sull'economia dello Stato. Parliamo di cose da evitare: il non corretto allineamento che porta alle deformazioni del corpo (il corpo e' gia' deformato quando non e' piu' in asse, quando le spalle sono in avanti, quando il bacino e' malamente ruotato); le deformazioni portano a sovraccarichi e alla rovina delle articolazioni (artrosi - meniscopatia - degenerazioni discali), ad irrigidimenti e degenerazione dei tessuti elastici (tendinopatie miopatia ecc.), ad

intrappolamento dei nervi, a blocchi respiratori, a cattiva circolazione a intontimenti cerebrali, incapacita' di controllare l'equilibrio ecc.

La medicina dovrebbe prima di tutto occuparsi di mantenere in efficienza la "macchina uomo" e non aspettare che ci si rovini per intervenire, poi, ad aggiustare (nessuno penserebbe ci si debba comportare cosi' con la propria automobile); riparare deve essere il compito di alcuni medici quando, purtroppo, i guai si sono verificati; ma la medicina no! La medicina deve essere presente, prima e, prima ancora, deve essere tutta la societa' a far si che la gente sia abituata prioritariamente all'idea di cio' che "vale" in relazione al proprio corpo.

Questo è il discorso posturale.

E allora ritorniamo a scoprire e cercare le necessarie motivazioni.

Pertanto:

Postura significa?

- Medicina della Salute: evita i danni e le malattie
- Politica del Benessere: migliora le capacita' funzionali e le gratificazioni dal proprio corpo
- Cultura della Bellezza: migliora l'estetica e l'immagine secondo codici naturali.

I dismorfismi dell'eta' evolutiva e le malattie degenerative (artrosi, discopatie ed ernie del disco, meniscopatie, tendinosi) vanno evitate con i mezzi adatti; poiche' il danno, una volta che si e' verificato, sara' irreversibile e le soluzioni terapeutiche non potranno che essere palliative o chirurgiche. La scienza posturale previene tutte le malattie da cattivo uso. Invece di andare alla ricerca solo della malattia, va alla ricerca della disfunzione che, in futuro, sara' causa della malattia. Esiste un uso esasperato di esami relativi alla patologia e non si usano esami atti a rilevare le disfunzioni.

Una TAC o una Risonanza Magnetica, non ci dicono come funzionano lo scheletro o i muscoli ecc.; servono solo a rilevare un danno quando gia' esiste. Mentre la scienza posturale, anche con l'aiuto di specifici esami, ci permette di indagare funzioni specifiche e prevenire tutti i danni evitabili. Per tali obiettivi esistono ormai conoscenze scientifiche e mezzi che non possono piu' essere ignorati.

Che cosa e' la postura?

Si puo' definire la postura come il modo di stare in equilibrio del corpo umano. Essa esprime una funzione relativa alle capacita' del corpo d'acquisire e mantenere tutte le posizioni, conservando l'equilibrio.

L'uomo, nella sua evoluzione, e' passato dalla posizione di quadrupede a quella di Homo Erectus; anche se trascorre maggiore o minore parte della sua giornata in altre posizioni, e' alla stazione eretta che si riferisce gran parte della sua attivita' e dalla corretta gestione

della stazione eretta e del migliore allineamento nelle altre posizioni che dipende il benessere e la possibilità di conservare l'integrità degli organi del corpo umano.

Il problema equilibrio

Il Corpo Umano, come qualsiasi altro corpo, fermo o in movimento, deve stare in equilibrio; la forza di gravità agisce sempre su di lui. Affinché stia in equilibrio la proiezione al suolo del baricentro deve cadere entro l'area di appoggio in un punto determinato; esistono anche le forze interne dovute alle tensioni miofasciali che devono esprimersi in assoluta armonia; ne deriva che la postura è corretta quando esiste un giusto rapporto con le forze esterne (tra queste la più importante è la forza di gravità) e tra le forze interne (carichi e tensioni).

Il giusto rapporto tra le forze interne è espresso dal corretto allineamento corporeo e dalla simmetria strutturale e dinamica del corpo stesso.

Il giusto rapporto con le forze esterne è espresso dal corretto equilibrio statico e pertanto dalla corretta proiezione al suolo del baricentro.

Il giusto rapporto tra tutte le forze, esterne ed interne, è espresso dalla corretta Postura.

La migliore postura è quella che s'esprime con il massimo equilibrio, la massima armonia, la massima economia.

Sotto l'aspetto strutturale la funzione posturale è gestita dai sistemi scheletrico, articolare, fasciale e muscolare.

I sistemi di controllo della postura sono:

- il sistema oftalmologico
- il sistema vestibolare
- i sistemi propriocettivo ed estero-cettivo.

Un programma che possiamo chiamare schema corporeo gestisce il tutto.

Sono termini di giudizio della funzione posturale:

- l'allineamento corporeo
- La ripartizione dei carichi e la distribuzione delle tensioni
- La gestione neuro-sensoriale
- I riferimenti alle regole della simmetria offrono termini chiari d'interpretazione e di lettura.

Danni funzionali e patologie derivanti da una scorretta postura

Quando la Postura e' corretta le forze interne e la forza di gravita' agiscono in modo non lesivo; i sistemi di controllo sono in grado di fornire i messaggi idonei e il programma di gestione e' efficiente.

Il corpo umano, come qualsiasi macchina complessa, per funzionare bene deve essere ben registrato in tutte le sue parti e nel suo insieme.

Esempi:

- se un arto e' piu' corto, le risposte possono essere diverse: disassamento generale, asimmetria del bacino, contratture omolaterali, ecc.
- se lo sbilanciamento e' dovuto a cattiva abitudine, possiamo riscontrare il bacino spostato, il rachide curvo, le spalle anteposte: il corpo si adatta e fissa questi stati con accorciamenti di muscoli, deviazioni articolari (scoliosi, piedi piatti, ginocchia valghe), sovraccarico articolare e sovraccarico muscolare.
- Quando si verificano questi disordini strutturali e funzionali, alcune parti o organi del corpo sono sottoposti ad un lavoro eccessivo (sovraccarico o tensione) e, a lungo andare, si usurano e si manifestano le malattie degenerative: artrosi, tendinopatie, discopatie ed ernie discali, meniscopatie, ecc).

E' anche bene ricordare che in particolare nelle persone anziane un allineamento, il piu' corretto possibile, evitera' cedimenti generali e della colonna in particolare, aggravamento dei disturbi da artrosi e dei dolori relativi; nella osteoporosi limitera' di molto i cedimenti vertebrali.

Anche gli organi interni, da un disordine strutturale e funzionale posturale - motorio, traggono disagi e sofferenze funzionali che facilitano malattie respiratorie, digestive, circolatorie.

Segni precoci del non corretto funzionamento del corpo sono:

- malessere generale,
- senso di perenne fatica,
- dolori diffusi e vaganti,
- vertigini, ecc.

Indagini strumentali sulla postura: Posturometria e Stabilometria

A parte i tradizionali esami posturali relativi all'allineamento e alla corretta dinamica, esistono importanti esami strumentali.

Il Sistema Posturo-Stabilometrico e' un sistema di indagine che offre la possibilita' di rilevare ed elaborare una serie di dati per lo studio delle condizioni posturali e di

equilibrio del soggetto: la posizione della proiezione al suolo del baricentro generale e la dinamica nel tempo (stabilometria tradizionale); la proiezione e la dinamica del baricentro di ciascun piede; il rilievo della ripartizione delle forze che dal corpo arrivano al suolo, ossia i carichi sui pilastri di appoggio dei piedi (posturometria).

L'esame posturometrico-stabilometrico serve, pertanto, per la diagnosi e per la terapia dei disordini posturali e dell'equilibrio, ed utilizza i dati relativi alle forze di proiezione al suolo del corpo umano.

In sintesi, con il Sistema Posturo-Stabilometrico e' possibile indagare due importanti funzioni del corpo umano che si integrano tra di loro:

- Le strategie posturali che analizzano la distribuzione dei carichi sui pilastri di appoggio dei piedi e il relativo significato funzionale (posturometria). Il disordine dei carichi e' sempre lo specchio del disordine di tutto il corpo.
- Le condizioni di Equilibrio che, localizzando la proiezione al suolo del Baricentro generale e dei baricentri dei due piedi, valutano, in un tempo prestabilito (per convenzione 51,2 secondi), i modi e i tempi di spostamento degli stessi. (stabilometria).

Indici di asimmetria

Poiche' la corretta gestione posturale e funzionale motoria trova un importante riferimento alle simmetrie strutturali e dinamiche, e' possibile mediante un apposito programma, valutare le asimmetrie nell'ambito dei carichi sui pilastri d'appoggio dei piedi.

- Tra carico globale posteriore e carico globale anteriore;
- Tra carico sul piede Dx e carico sul piede Sn;
- Di rotazione verso Dx e verso Sn;
- Rapporto di Asimmetria tra tutti i carichi;
- Indice di riferimento tra emisoma sn ed emisoma dx

Protocollo di intervento migliorativo e correttivo: Metodologia e procedura

Tali obiettivi vengono perseguiti attraverso programmi mirati che possiamo cosi' sintetizzare:

- Rieducazione e ricodificazione dell'equilibrio e della postura con tecniche mirate all'induzione e memorizzazione del corretto allineamento complessivo e segmentario e della migliore capacita' di adattamento.
- Rieducazione Propriocettiva.
- Rieducazione e ricodificazione mediante tecniche strumentali secondo le metodiche Bio-Feedback: riposizionamento del centro di pressione nel punto di

corretta posizione e recupero alla simmetria geometrica di carichi, tensioni e forze;
affinamento delle capacita' di adattamento e di coordinazione spaziale e temporale.