

A cura del dr. Giovanni Postiglione Dottore in Fisioterapia,
Chinesiologo, perfezionato in Posturologia e Osteopatia

Dritti dal posturologo

Mal di schiena, difetti del portamento, dorso curvo, spalle asimmetriche, tensioni muscolari, sono disturbi sempre più frequenti nella società moderna.



Uomini e donne del nostro tempo non riescono più ad opporsi adeguatamente alla forza di gravità e a stare in piedi correttamente.

Si determina perciò una scorretta postura del corpo causata da diversi fattori ereditari, congeniti, e ambientali come: stare seduti per troppo tempo curvando la schiena, scarpe scomode, sovrappeso, sedentarietà, scarsa flessibilità.

I nostri comportamenti quotidiani stimolano continuamente dei recettori situati nella bocca, negli occhi, nella pianta dei piedi, nell'orecchio interno, nei muscoli, che regolano la nostra **postura**, la posizione del corpo nello spazio circostante, con un meccanismo complesso e inconsciente. La postura, infatti, è influenzata, oltre che da fattori ereditari e congeniti, dalle informazioni provenienti dai numerosi recettori sudetti.

Questi **"recettori posturali"** sono organizzati in complessi circuiti che costituiscono il

cosiddetto "sistema tonico-posturale" e possono essere squilibrati facilmente. Problemi dentali (malocclusione), difetti al piede, cicatrici, traumi, colpi di frusta, vertigini, disturbi psicologici, visivi ed oculomotori, creano squilibri a questi "recettori posturali", provocando mal di schiena, tensione cervicale, dolori articolari, cefalea, vertigini, stanchezza inspiegabile.

La Posturologia, disciplina che studia la postura dell'uomo, ci ha fatto comprendere che un difetto dei piedi (piede piatto/cavo, gamba corta), un disturbo a carico dei denti (occlusione squilibrata, digrignamento), una cicatrice patologica (parto cesareo, interventi chirurgici), un disturbo viscerale possono determinare mal di schiena e disturbi vertebrali.

Questa nuova branca della medicina è in grado di valutare in modo globale lo stato di salute della persona e può fornire risposte concrete ai diversi deficit posturali.

Esaminando la storia clinica del paziente, prendendo visione delle indagini strumentali svolte (referti medici, radiografie, tac, risonanze magnetiche, ecografie) ed eseguendo alcuni test specifici, il fisioterapista specializzato in posturologia è in grado di evidenziare eventuali torsioni e squilibri a carico del bacino, degli arti inferiori e della colonna vertebrale.

Con l'ausilio di altri test clinici, sono valutate le arcate dentarie, le cicatrici, i muscoli degli occhi e i centri dell'equilibrio. Per mezzo della pedana baropodometrica, inoltre, il posturologo analizza l'appoggio plantare e le oscil-

lazioni laterali e antero-posteriori del nostro corpo, ricavando preziose informazioni su eventuali squilibri dei piedi e sulla distribuzione del peso corporeo tra il lato destro e sinistro. L'esame baropodometrico viene eseguito in statica, cioè col paziente fermo sulla pedana, e in dinamica, per valutare l'appoggio dei piedi e le zone di carico durante il cammino.

Terminata la valutazione funzionale della postura e quantificati i deficit posturali, si stabilisce un programma terapeutico che prevede la collaborazione di vari specialisti (odontoiatra, otorino, oculista, ecc.), in modo da riequilibrare i disturbi riscontrati a carico di denti, piedi, pelle, articolazioni, occhi, orecchie e muscoli. La terapia posturale è dunque personalizzata, prevedendo, oltre alla rieducazione posturale, l'integrazione di diversi ausili: il bite e la riabilitazione occlusale, per migliorare l'equilibrio tra le arcate dentarie; la suoletta di ri-programmazione posturale, da inserire nelle calzature; la ginnastica oculare per riabilitare il difetto di convergenza; le mobilizzazioni osteopatiche; i massaggi miofasciali; la terapia cranio-sacrale; i cerotti naturali (taping neuromuscolare) per i dolori muscolari e articolari.

Questo nuovo e naturale approccio terapeutico è in grado di migliorare la postura e ridare armonia al corpo, equilibrio ed elasticità al sistema muscolare, contribuendo a migliorare la qualità della vita.

