

Cos'è la posturologia?

La Posturologia è lo studio scientifico e clinico della postura che ha avuto un considerevole sviluppo in questi ultimi anni. Questo crescente interesse non è assolutamente casuale; infatti uno squilibrio del sistema posturale provoca delle sollecitazioni anormali sulle strutture anatomiche con conseguente patologia dolorosa, infiammatoria, degenerativa: oggi tutto ciò è documentato da prove scientifiche.

Lo squilibrio del sistema posturale è estremamente frequente; inizialmente è asintomatico, e può essere dovuto ad una vastissima serie di cause: da un trauma cranico anche lieve di cui spesso il paziente non ha ricordo, ad una caduta sul coccige, da un colpo di frusta cervicale a situazioni morbose dell'infanzia, fino alle comuni condizioni di stress e di disagio psicosomatico.

La posturologia coinvolge specialisti di estrazione diversa: essa può essere intesa come una branca "trasversale" delle scienze mediche che attraversa indifferentemente la neurofisiologia, la psicofisiologia, la chinesioterapia, l'ortopedia, la medicina e la terapia riabilitativa, la clinica psicosomatica, l'odontoiatria, l'oculistica e la vestibologia. Al nostro Corso di Perfezionamento universitario, svoltosi nell'Università "La Sapienza" di Roma negli anni accademici 1999-2000, 2000-2001, 2001-2002, abbiamo avuto complessivamente circa duecentocinquanta partecipanti, con una ampia rappresentativa dei vari specialisti: dall'ortopedico, al dentista, al terapeuta della riabilitazione, e così via.

Al momento è attiva un'iniziativa formativa permanente, il Master in Posturologia presso la I^a Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università "La Sapienza" di Roma (Direttore: Prof. Giuseppe Amabile; Coordinatore: Prof. Fabio Scoppa): si tratta di un Corso post - lauream interdisciplinare rivolto a laureati in Medicina e Chirurgia, Odontoiatria, Fisioterapia, Scienze Motorie, e così via.

Cos'è la postura?

La postura è la posizione del nostro corpo nello spazio, intesa sia come atteggiamento che il corpo assume rispetto all'ambiente e alla superficie d'appoggio, sia come relazione spaziale tra i vari segmenti scheletrici. La postura può essere normale ("fisiologica") o anormale ("patologica"). Per normale si intende un modello adattato all'ambiente; per anormale si intende una posizione disadattata, o "disarmonica". Una postura che nell'insieme non si presenta armonica e ben equilibrata, nel senso letterale del termine, presenta una serie di segni clinici che possono essere evidenziati da specifici esami clinici e strumentali: tale valutazione posturale è di estrema importanza a livello preventivo e terapeutico, in quanto oggi sappiamo con certezza che una postura disarmonica può essere correlata con un'ampia gamma di disturbi di varia gravità, dal mal di schiena, alla cefalea, a dolori articolari e muscolari.

Che cosa determina la postura di un individuo?

A determinare la postura di un individuo sono complessi meccanismi neurofisiologici e biomeccanici. Schematizzando possiamo dire che il sistema tonico posturale presenta una sorta di computer centrale (il sistema nervoso centrale) che ha il compito di regolare l'equilibrio e la posizione del corpo attraverso i muscoli posturali. Questo computer è attivato dalle informazioni che arrivano dai recettori specifici della postura, situati in varie parti del corpo e in special modo a livello di: piede, occhio, apparato stomatognatico, sistema vestibolare (situato nell'orecchio interno), pelle, muscoli e articolazioni. Siamo in presenza di un sistema cibernetico auto-regolato.

Cosa determina una postura disarmonica?

Si può avere una postura squilibrata a causa di informazioni alterate provenienti dai recettori specifici del sistema posturale. Per esempio un appoggio del piede scorretto o un difetto di convergenza dell'occhio, o una cicatrice sulla pelle che può modificare il campo recettoriale del tessuto cutaneo e mandare informazioni alterate. Ma ci può essere anche un problema di programmazione centrale, quando il sistema elabora male i dati ricevuti dai recettori ad esempio per una scarsa strutturazione dello schema corporeo. Le conseguenze che ricadono sulla postura di un individuo possono evidenziarsi anche in parti del corpo lontane rispetto al recettore che ha causato lo squilibrio. Per esempio, un cattivo appoggio del piede può avere effetti sull'equilibrio del bacino, o sull'equilibrio della colonna vertebrale, o sull'atteggiamento del capo; o un problema all'apparato masticatorio che crea un'interferenza occlusale può avere esiti sulla parte bassa della colonna vertebrale. Oppure, un lieve disturbo a livello visivo può ripercuotersi sulla colonna vertebrale con squilibrio e rotazione delle spalle, e causare una postura non fisiologica e conseguente sintomatologia dolorosa.

Il sistema posturale va pensato come un sistema complesso dove le varie parti del corpo sono in relazione tra loro.

A cosa serve la posturologia?

La posturologia consente di intercettare queste disfunzioni, che possono essere la causa di disturbi di cui non si riesce a determinare una causa specifica. Va vista sia in chiave preventiva che di trattamento terapeutico. Ma serve anche per ottimizzare la performance di un atleta, per esempio. I test chinesiológicos e posturali hanno anche lo scopo di prevenire incidenti e infortuni: è evidente che una postura ben equilibrata è la migliore garanzia per prevenire traumi a livello sportivo.

Qualche esempio?

Alcuni dei disturbi più frequenti nell'adulto possono essere espressione di una problematica posturale: lombalgia, cervicgia, cefalea, dolori cronici diffusi come quelli della sindrome fibromialgica, dolori all'articolazione temporo-mandibolare, così come la predisposizione a traumi, infortuni, disturbi muscolari (stiramenti, crampi,...). Atteggiamenti posturali non corretti possono essere individuati anche da occhi non esperti: è il caso di molte mamme, che si preoccupano di vedere il figlio che sta un po' curvo e richiedono una visita specialistica.

Cosa fa il posturologo?

Il "posturologo" compie una valutazione funzionale globale dell'equilibrio posturale nel suo insieme e dei recettori della postura. Questa valutazione è sia di tipo clinico che strumentale con apparecchiature specifiche quali la stabilometria. Ci sono test per valutare il ruolo del piede, test sull'equilibrio (recettore vestibolare), test sulla funzione visiva (recettore oculare); altri per vedere se ci sono interferenze occlusali, cioè provenienti dal sistema masticatorio (denti e mandibola); o cutaneo (ad esempio in presenza di cicatrici importanti), e per la valutazione dell'apparato muscolo-scheletrico. Il posturologo deve saper fare un bilancio funzionale globale del sistema posturale ed analitico dei singoli recettori, ma deve anche valutare la situazione in un'ottica psicosomatica, ovvero cercare di comprendere in che misura gli aspetti psicologici entrano in gioco nella postura del soggetto. Ci sono classiche posture ben identificate e descritte che sono correlate specificatamente ad alcuni tratti emotivi e caratteriali del soggetto.

Può chiarire meglio il rapporto tra psicologia e postura?

La postura non è soltanto la risultante di complessi meccanismi neurofisiologici e biomeccanici, ma è altresì l'espressione del proprio modo di gestire le emozioni ed i propri rapporti interpersonali: la postura è un modo di stare nel mondo, affrontare il mondo, vivere nella realtà.

Chi non ha notato il corrispettivo caratteriale di chi ha la tipica postura con il dorso curvo e le spalle cadenti, o di chi al contrario cammina con il petto in fuori e la testa alta e fiera?

In definitiva, i fattori psico-emotivi possono essere considerati il comune denominatore che sottende l'atteggiamento posturale nel suo insieme.

Tratto dal sito internet:

<http://www.chinesis.org/intervista-scoppa.htm>