

**“LA POSTURA: IL MODERNO APPROCCIO
MULTIDISCIPLINARE TRA MENTE, CORPO E GRAVITA’”
Roma 20-22 Ottobre 2011**

- In una postura, ognuno utilizza i suoi muscoli come più gli aggrada, in funzione dei suoi dati antropometrici e dei suoi obiettivi;
- Ognuno deve prendere il corpo che ha e usarlo come meglio può.

(Metheny)

La postura migliore è quella in cui i segmenti corporei sono equilibrati nella posizione di minimo impegno e nessuna stabilità.

RIEDUCAZIONE O EDUCAZIONE ???

Gli esercizi posturali sono rivolti a tutte quelle persone che desiderano migliorare la propria postura, sia essa statica che dinamica, e quindi imparare a muovere il proprio corpo in modo corretto.

Attualmente la postura viene definita corretta se una sommatoria di fattori sono in equilibrio tra loro in virtù dell'ambiente circostante; essi interessano l'apparato muscolo-scheletrico e fasciale del corpo umano, il sistema oculo-motore, l'articolazione temporo-mandibolare e l'arcata dentale, il complesso cranio-sacrale con i suoi movimenti intrinseci fasciali e l'organizzazione scheletrico-muscolare del piede.

E' stata data inoltre rilievo alla Medicina Cinese con riferimento a due meridiani fondamentali del corpo, Vaso Concezione (anteriore) e Vaso Governatore (posteriore).

Ogni alterazione muscolo scheletrica, quindi, non è più vista fine a sé stessa bensì intercalata in un contesto di globalità corporea e psico-emozionale, dato che un atteggiamento timido, impacciato o depresso può prevedere un'espressione corporea chiusa a livello di spalle e dorso.

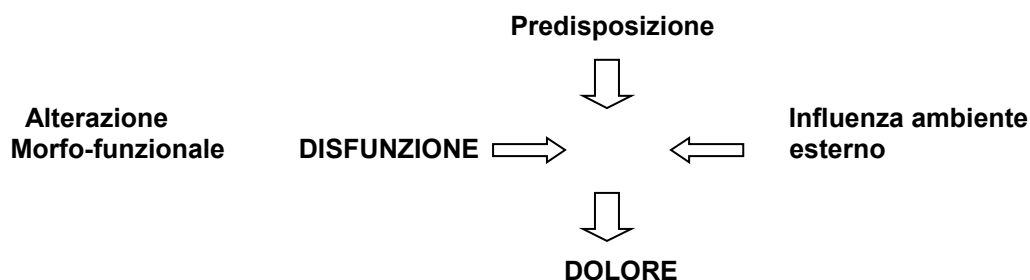
“Noi esprimiamo corporalmente ciò che siamo ed il nostro corpo parla costantemente di noi”

(Per qualsiasi approfondimento si voglia visitare gli argomenti già presenti sul nostro sito)

FISIOPATOGENESI DEI DISORDINI POSTURALI

Ogni essere vivente, deve essere in grado di adattarsi alle caratteristiche dell'ambiente in cui si trova per poter sopravvivere e poter svolgere la propria attività.

Qualora ciò non fosse possibile o mal si predispongono gli adattamenti funzionali si incorre all'insorgenza di una disfunzione che, se protratta nel tempo, provoca dolore osteo-muscolare ed il suo perpetuarsi e radicarsi nello schema corporeo individuale.



POSTURA

Che compiti specifici possiede?

- Lotta contro la gravità
- Opposizione a forze esterne
- Individuazione della nostra posizione nella struttura spazio-temporale che ci circonda
- Bilanciamento, guida e rafforzamento del proprio corpo quando ci si sposta

Per adempiere a tali scopi essa utilizza diversi componenti:

- Gli *esterocettori*, relazione al nostro ambiente (tatto, vista, udito)
- I *propriocettori*, relazione con le diverse parti del nostro corpo in una data posizione
- I *centri superiori*, i quali integrano i selettori di strategia, i processi cognitivi e trattano l'ingresso di informazioni dalle due precedenti fonti

La rieducazione posturale è un percorso vario e articolato per affrontare la complessità del sistema corporeo; in questa ottica approdiamo al concetto di postura in cui sussistono **risposte osservabili attraverso le attività motorie, i cui meccanismi di coordinamento sono organizzati sinergicamente dalle attività corticali, sottocorticali (deputate al controllo del movimento e alla sensibilità) e da quelle del cervelletto (struttura neurologica deputata al controllo dell'equilibrio).**

Per tutto questo è indispensabile affrontare l'anamnesi (la raccolta dei dati specifici del paziente) studiando, caso per caso, le correlazioni intersistemiche e gli schemi percettivo-motori che connettono le relazioni tra movimento, funzioni, contesto ambientale e caratteristiche psico-comportamentali.

RESPIRAZIONE CRANIO-SACRALE

Le ossa del cranio sono conformate per contenere e proteggere gli organi, le ghiandole e le varie strutture e per assicurare il movimento necessario alla normale funzionalità.

La funzione dinamica del cranio ha avuto, solo recentemente, il riconoscimento scientifico.

Ogni singolo osso del cranio si muove in modo prestabilito; il cranio è costituito da 22 ossa con oltre un centinaio di superfici articolari.

Il movimento che caratterizza la respirazione cranio-sacrale è dovuto a:

- il movimento naturale del cervello e del liquido cerebro-spinale;
- i muscoli intrinseci del cranio, soprattutto quelli della masticazione;
- i muscoli estrinseci del cranio;
- la respirazione toracica;
- il movimento pelvico.

L'osso sfenoidale è l'osso chiave nel movimento cranico in quanto gioca un ruolo fondamentale nel collegare le ossa del cranio e della faccia; esso si congiunge con 12 ossa.

L'ARTICOLAZIONE TEMPORO-MANDIBOLARE (ATM).

La mandibola e l'articolazione temporo-mandibolare nell'uomo sono diverse da quelle di qualsiasi mammifero. L'articolazione e le strutture di supporto, in particolar modo muscoli, cartilagine e sistema nervoso svolgono una funzione molto più complessa che in qualsiasi altro mammifero.

La funzione dell'ATM è influenzata oltre che dalla occlusione, quando si sarà stabilizzata, dai collegamenti nervosi, dai muscoli del cranio, dai muscoli masticatori, dalla respirazione cranio-sacrale, dai muscoli sopra e sottoioidei, dai muscoli cervicali che completano insieme agli altri muscoli dell'Apparato Stomatognatico, la catena cinematica chiusa e dal collegamento di quest'ultima con le altre catene muscolari del corpo.

Lo studio della postura vuole perciò un'importante valutazione della dinamica temporo-mandibolare in quanto l'occlusione alterata può influenzare il compartimento articolare, la muscolatura masticatoria fino ad interferire con l'equilibrio del rachide cervicale.

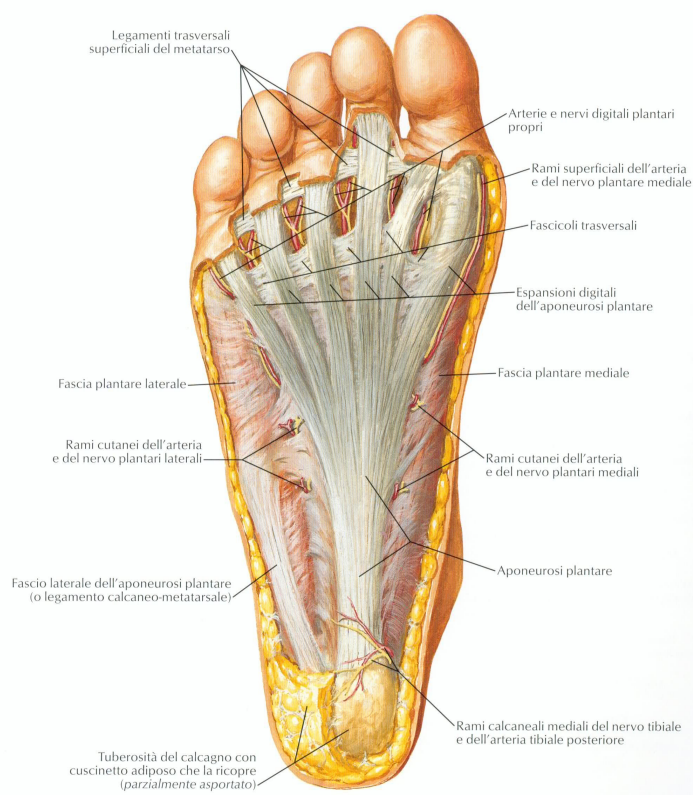
FISIOLOGIA PARADONTALE (LA COSTITUZIONE DELLE ARCATE DENTALI E DEI DENTI)

- I propriocettori dei denti, muscoli e ATM forniscono informazioni ai nuclei motori del trigemino ed anche ai centri più alti per il controllo volontario.
- Se a causa di precontatti o altri fattori i propriocettori parodontali generano uno squilibrio dei muscoli dell'Apparato Stomatognatico, il cranio sarà sottoposto ad una tensione che potrà influenzare la respirazione Cranio-Sacrale.
- Questi propriocettori, sono così sensibili da percepire anche delle interferenze di pochi micron, tali da provocare delle risposte efferenti del SNC che si riversano sui vari muscoli dell'Apparato Stomatognatico.
- I nocicettori col loro riflesso svolgono una azione protettiva nei confronti dei denti
- L'attività all'interno dell'Apparato Stomatognatico innescata dai propriocettori del legamento parodontale è la stessa che in altre zone del corpo.
- Il controllo della masticazione è principalmente la funzione del Nucleo Mesencefalico del Trigemino.

Anche il corretto equilibrio dentale gioca un ruolo fondamentale nella definizione di una postura ideale per l'individuo; sarà a discrezione del Medico Odontoiatra rilevare le alterazioni funzionali e provvedere ad una soluzione pertinente al caso clinico.

IL PIEDE

Pianta del piede (dissezione superficiale)



F. Netter

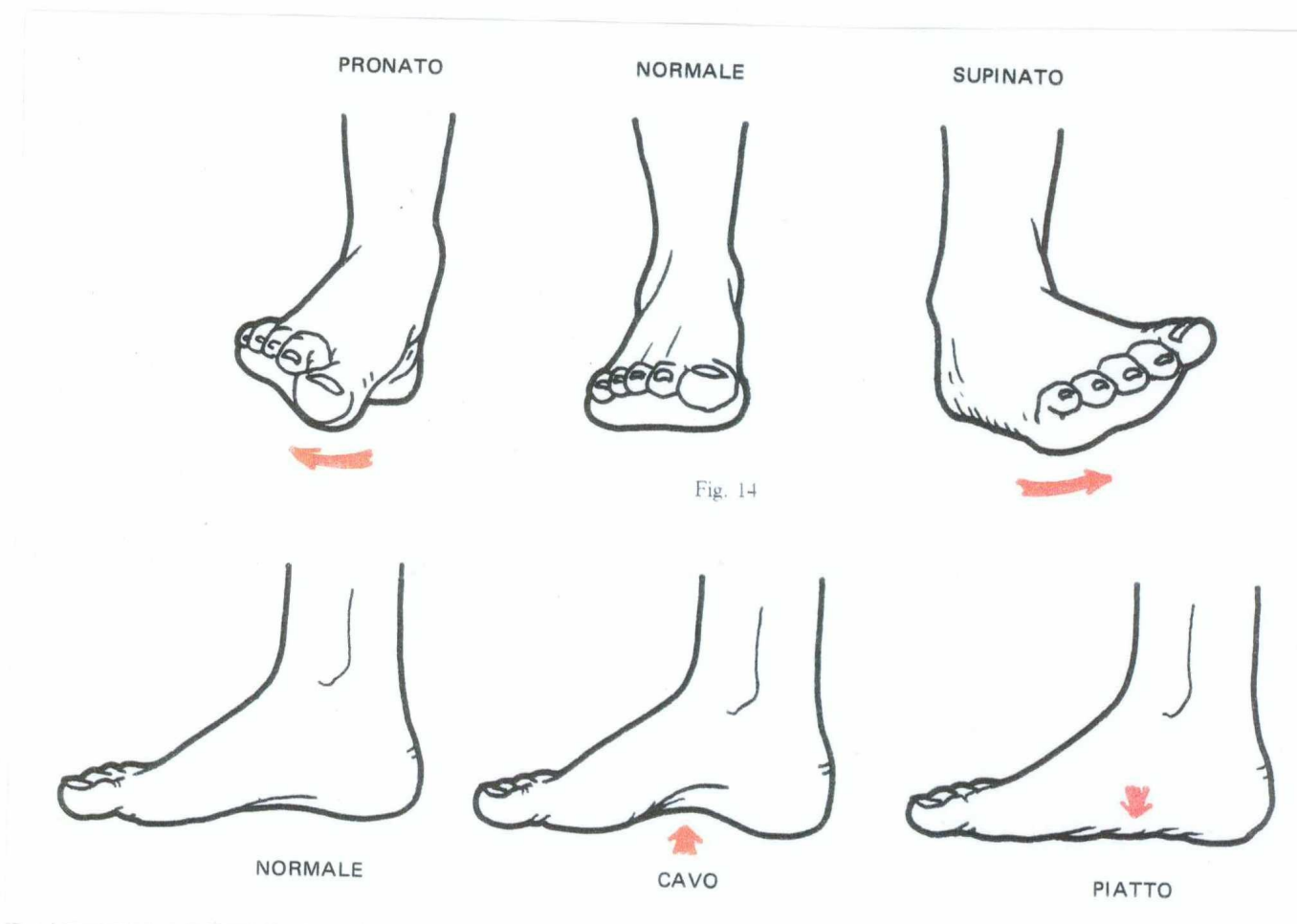


Fig. 14

Il piede possiede un'architettura strutturale fondamentale al sostegno, al movimento e alla propulsione del corpo.

Esso possiede una arcata plantare mediale, laterale e anteriore, strutture tendino-muscolari necessarie per una corretta distribuzione dei carichi, per l'utilizzo del piede nello spazio e per un suo adattamento su tutti i tipi di superfici, siano esse stabili o instabili.

Un'alterazione della struttura ossea del piede pregiudica quindi la qualità dei movimenti e la capacità di sopportazione del carico qualora un cambiamento morfologico proprio dalla nascita o indotto da degenerazione artrosica o provocato da calzature inappropriate ne consolidino la forma.

A tale scopo sarà parere del Medico consigliare un eventuale plantare capace di correggere gli eventuali dimorfismi al fine di evitare alterazioni morfologiche del piede e delle sue articolazioni e prevenire forme di compensazione a carico delle strutture quali ginocchio, anca e colonna lombo-sacrale.

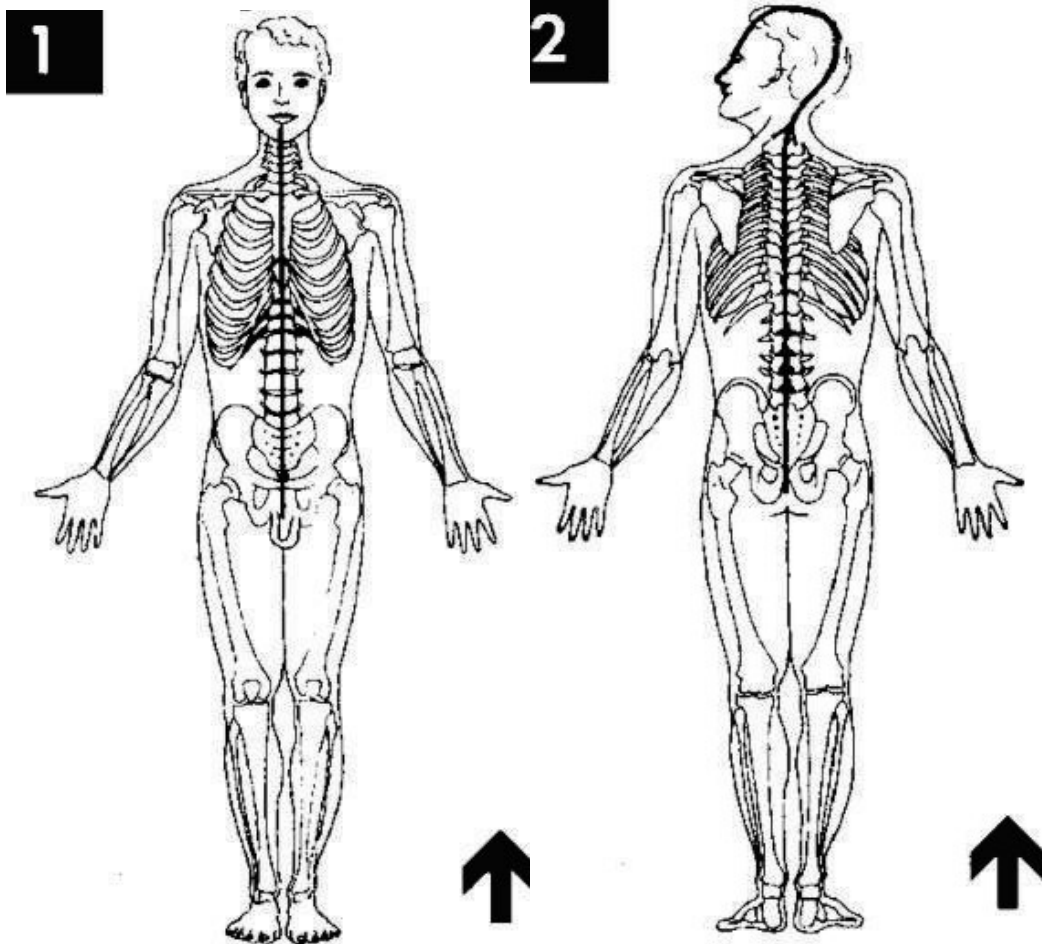
I MERIDIANI

I meridiani Vaso Concezione e Vaso Governatore, cosiddetti Straordinari o Curiosi dalla Medicina Cinese, sono gli unici a non avere un collegamento diretto con visceri e organi.

Il loro flusso corre in entrambi i sensi e sono associati all'organo cervello e midollo spinale, costituendo così la componente più fondamentale del Sistema Nervoso della persona.

VASO CONCEZIONE

VASO GOVERNATORE



VASO CONCEZIONE

Il flusso energetico scorre dal perineo alla punta della lingua e viceversa lungo la parte anteriore del corpo. Trasporta e governa tutto il "CHI" (Energia) YIN e collega tutti i meridiani Yin; sulla punta della lingua si collega al Vaso Governatore.

Rappresenta la Forza Originaria della creazione. Ha profondi legami con l'utero e genitali. Nutre tutte le funzioni di fertilità e riproduzione. Non solo nell'ambito della concezione e del parto, ma dà anche origine alla passione e alla visione della vita.



**Ambulatorio
Polispecialistico**

VASO GOVERNATORE

Il flusso di energia corre dal perineo alla testa posteriormente, entra nel cervello, passa sopra alla calotta cranica, scende fino al punto mediale tra gli occhi, finisce nel palato e viceversa. Trasporta e governa il "CHI" (Energia) YANG e collega tutti i meridiani YANG.

Nel palato si collega al Vaso Concezione. Rappresenta letteralmente la spina dorsale partendo dal coccige dove la natura di questo punto consiste nella sensazione che a volte si prova del bisogno di "darsi una mossa" quando la risolutezza vacilla nella vita.

I due Meridiani, uno Anteriore e l'altro Posteriore, hanno l'obiettivo di regolare la postura nel suo equilibrio e nella sua integrità psico-fisica e spesso risulta di grande aiuto il loro trattamento attraverso lo Shiatsu.



**Ambulatorio
Polispecialistico**

Ambulatorio Polispecialistico San Carlo
37052 Casaleone (Vr) via Venera,74
Tel/Fax 0442 321163
www.fisioterapia-verona.it
info@fisioterapia-verona.it