

La postura: un concetto in movimento

Date : 28 maggio 2019

Un gesto quotidiano, lavorativo o sportivo ripetuto all'infinito. La posizione mantenuta davanti al terminale. Ma anche lo sport vissuto con troppo impegno. Sono tanti gli elementi che quotidianamente influenzano la postura di ciascuno di noi. Parliamo della **nostra posizione nello spazio, continua e mutevole, che si adatta alle situazioni e reagisce agli stimoli interni ed esterni.**

Tutto avviene così naturalmente da non riuscire a percepire **i fattori negativi che, protratti nel tempo, contribuiscono a innescare una spirale negativa.** Solo quando suona il campanello del dolore fisico, ci rendiamo conto di tutte quelle posizioni sbagliate, innaturali o inadeguate assunte ogni giorno.

E se questo non fosse già un problema di per sé?

Spesso è il nostro corpo, portato per sua stessa natura ad attutire e mitigare le situazioni dolorose, **a compensare fino a ritrovare un nuovo stato di equilibrio e comfort**, a mascherare alterazioni posturali precursori di dolore.

Siamo in un campo complesso, è chiaro, di non facile intuizione: « Si comincia sin da bambini ad avere posture scorrette - spiega **la fisioterapista Laura Gracilla del Centro Polispecialistico Beccaria** - Le madri osservano i propri figli e si preoccupano a volte a ragione, altre volte siamo di fronte a disarmonie fisiche fisiologiche per età». Ciò che conta è accogliere il dubbio e semmai riferirlo al Pediatra o cogliere l'occasione delle visite medico Sportive che annualmente si eseguono per lo Sport.

«Il bambino - continua la fisioterapista - non va osservato come un piccolo adulto, una disarmonia fisica che a un occhio inesperto può apparire come patologica, a un occhio specialistico può rappresentare una fase di passaggio, un momento di evoluzione fisica da monitorare o da accompagnare».

«**Una visita posturale**, se è presente un dubbio, **si consiglia, quindi, a partire almeno dai sei anni** - dice la **dott.ssa Arianna Savo**, fisiatra del **centro polispecialistico Beccaria** - Tra i 6 e i 19 anni il corpo cambia di continuo e a volte repentinamente. **Moltissimi sono i fattori che influenzano la postura:** genetici (familiarità per scoliosi), neuroendogeni (fattori endocrini e ormonali), esogeni (fattori ambientali: alimentazione, sedentarietà, agonismo, esposizione a fattori inquinanti), e non ultimo per importanza il fattore psicoemotivo che in età adolescenziale rappresenta un potente fattore di perturbazione interno. Non è insolito osservare la chiusura delle spalle e l'aumento della cifosi dorsale nelle giovani adolescenti che tendono a mascherare la loro timidezza e l'imbarazzo per un seno che cresce o una difficoltà ad aprirsi alle relazioni... **Esistono inoltre fasi sensibili di crescita per ogni distretto corporeo:** il piede, ad esempio, matura tra i 3

e i 6 anni, età utile per impostare una correzione o un programma fisioterapico fino agli 11-12 anni, età ritenuta limite per intervenire chirurgicamente sul piede. Dai 5-6 anni inizia l'assetto delle ginocchia che da un valgismo (ginocchia che toccano) fisiologico passano a predisporre un orientamento utile alla maturazione delle anche verso i 7-8 anni. **Dal bilanciamento e dall'assetto posturale degli arti inferiori dipenderà la maturazione e l'allineamento progressivo e ascendente della colonna vertebrale** a partire dai 7 anni. Prima di allora, la colonna vertebrale presenta un aspetto rettilinizzato fisiologico. La maturazione della cifosi dorsale e delle lordosi cervicale e lombare seguiranno un andamento lento fino alla maggiore età (21 anni), definito dal grado di ossificazione specifico del soggetto.

Non dimentichiamo inoltre l'influenza dei plantari correttivi, degli apparecchi ortodontici e degli occhiali, fattori esterni talvolta indispensabili, che hanno effetto sulla globalità della postura e pertanto vanno inseriti con gradualità e monitorati i loro effetti nel tempo».

Per tutti questi motivi, e considerando la variabilità individuale, vale la pena affidarsi allo sguardo attento del Pediatra e del Medico Sportivo.

Intercettare per tempo delle disfunzioni permette di “raddrizzare il tiro” ed evitare che atteggiamenti viziati si strutturino in dismorfismi patologici. Il Centro Beccaria propone, a tal proposito una **valutazione d'equipe composta dal Fisiatra e dal Fisioterapista**, che in un'unica seduta eseguono un'approfondita valutazione posturale basata su test clinici, funzionali e strumentali (uso di una Pedana Podobarometrica) che unitamente vanno ad analizzare tutti i fattori sopracitati. Sulla base dell'esito diagnostico si procederà talvolta alla cura, alla correzione, alla richiesta di un ulteriore consulto specialistico o al monitoraggio programmato (follow up).

E nell'adulto? Quali consigli utili per una sana postura?

Peso forma, attività fisica adeguata e soprattutto ASCOLTARSI!!!! «Il corpo - dice **la fisioterapista** - parla, a volte urla e spesso chiede aiuto a questa testa, affollata di pensieri, stressata dagli impegni e troppo spesso disconnessa dall'entità corpo. Perdiamo il senso dell'unità, della globalità fisica, psicoemotiva e spirituale.

Il fai da te, la pillola per ogni sintomo, l'esigenza di tornare operativi nel più breve tempo possibile, non è sempre in sintonia con le vere possibilità di guarigione del corpo che richiedono tempo e soprattutto richiedono di mettere a fuoco una reale causa e dunque un percorso di trattamento specifico. Aprire la ragione alla consapevolezza di uno o più fattori irritativi consente di connettere il nostro SNC al corpo e poter ri-programmare una postura più vicina alla fisiologia di quella specifica persona, curando alla radice il problema».