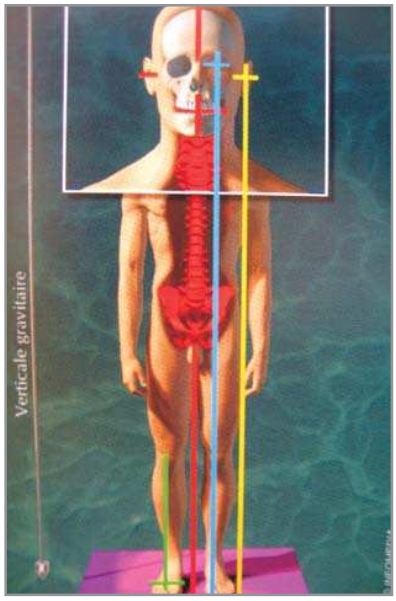
La Posturologia a servizio dell'uomo moderno

Il movimento è la vita, la vita è movimento. Il movimento nasce con l'uomo e ne caratterizza tutto il suo percorso fino alla morte. Spesso condizioni patologiche, dolorose traumatiche comportano una riduzione del movimento, ma è anche vero che una riduzione o assenza di movimento favorisce l'instaurarsi una condizione patologica. La Posturologia, disciplina relativamente giovane mette a centro l'uomo e ne migliora la qualità della vita. Un'alterazione posturale dovuta a traumi, stress, shock, esperienze negative di natura fisica o emotiva protratta nel tempo porta



l'instaurarsi di una patologia, per tale ragione la Posturologia come medicina alternativa viene considerata una branca "trasversale" della medicina stessa, essa studia la **postura** in modo olistico e coinvolge diversi specialisti di estrazione diversa, con background culturali diversi. Autorevoli esponenti della medicina organicistica affermano che: **in Posturologia non si ha bisogno di alta tecnologia**, **ma di un atteggiamento terapeutico altamente prudente**. "La Postura è, in larga misura, espressione somatica immediata di emozioni,

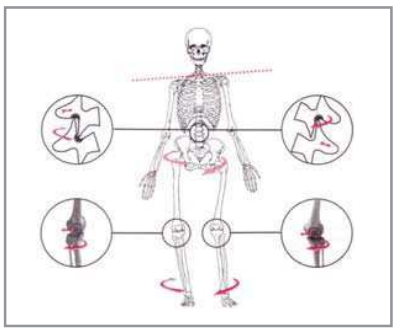
Prof. Dott. Carmelo D'Amanti

impulsi, regressioni. Noi stiamo in piedi e ci muoviamo *come ci sentiamo,* riflettendo consciamente o inconsciamente nell'atteggiamento esteriore la nostra condizione interiore e la nostra personalità l'ambiente stesso in cui viviamo. La postura, insomma, è una vera e propria forma di linguaggio, una manifestazione autentica della natura umana, dell'Io individuale" (Caillet).

"La postura è legata alla vita emotiva del soggetto, al punto da esserne la più autentica espressione stessa per il mondo esterno" (Scoppa). A questo punto sorge spontanea la domanda: che cosa si intende per postura?

In letteratura, per postura si intende la posizione del corpo nello spazio e la relazione spaziale tra i segmenti scheletrici, il cui fine è il mantenimento dell'equilibrio, (funzione **antigravitaria**) che deve essere mantenuto sia in condizioni statiche e sia dinamiche, cui concorrono fattori neurofisiologici, biomeccanici, psicoemotivi, relazionali, legati all'evoluzione della specie (Scoppa)

I tre concetti base della postura sono: la spazialità, l'equilibrio e l'antigravitarietà. Nel concetto della **spazialità** la postura è l'espressione della posizione che assume il corpo nelle tre direzioni dello spa-



zio. L'**equilibrio** viene inteso come il *rapporto ottimale tra il soggetto e l'ambiente circostante*. Qualsiasi rottura dell'equilibrio posturale crea delle disarmonie come la scoliosi, cifosi, dolori cervicali, lombari, dorsali, rotazione del bacino, false gambe corte, fastidi ai piedi, alle gambe, alle braccia, mal di testa etc…

Il Sistema Nevorso Centrale attraverso compensi ricerca l'equilibrio ottimale come autodifesa all'alterazione dell'equilibrio, ma non sempre da solo riesce ad ottimizzare la postura per cui occorre ricorrere agli specialisti del settore, al fine di ripristinare l'equilibrio ottimale ed evitare che il disordine posturale si strutturi diventando così patologia.

L'equilibrio posturale, dunque non deve essere inteso come un atteggiamento dinamico, mantenuto anche con oscillazioni di maggior entità e che richiede una serie di atteggiamenti posturali; ma in posturologia, l'equilibrio è inteso come *la relazione più economica, confortevole tra il soggetto e l'ambiente in cui si trova, senza compensi parassiti*, adottando la postura più adeguata, istante per istante, rispetto alla richiesta ambientale e agli obiettivi motori prefissati.

Nel concetto di **antigravitarietà** è essenziale la gravità, per il mantenimento della postura. Infatti, essa è la forza esterna fondamentale per la regolazione della postura, *l'equilibrio posturale di fatto non è altro*

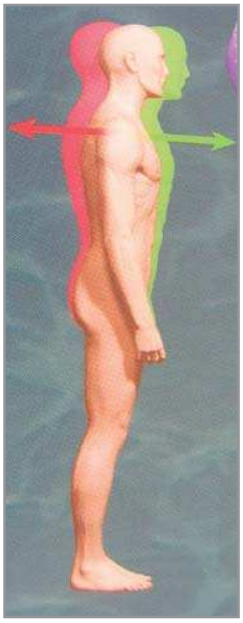
INFORMAZIONE SANITARIA

che la risposta dell'organismo alla forza di gravità. Quando il peso corporeo si riduce (come per esempio nell'acqua) le reazioni posturali tendono a scomparire e si rende difficile la correzione posturale.

La regolazione del tono posturale avviene in posizione eretta in un poligono di appoggio molto ristretto. Poiché l'uomo è un animale terrestre, questo non è possibile in acqua.

La filogenesi, insegna che l'uomo è passato dalla stazione quadrupedica a quella bipede ed è sottoposto continuamente alla forza di gravità.

Le cattive posture dell'uomo moderno, la mancanza di attività motoria, la vita sedentaria e **la mancanza di un percorso di consapevolezza posturale,** fanno sì che l'uomo inconsciamente tende a rannicchiarsi come i nostri antenati.



Le catene muscolari si accorciano condizionando l'intensità e in parte l'ampiezza del movimento naturale, non riuscendo così a garantire il mantenimento della statica umana, e l'ampiezza fisiologica delle articolazioni, creando le condizioni per i disturbi osteo-articolari e passando quindi da una postura fluida e funzionale ad una postura retratta e disfunzionale.

Oltre al **modello biomeccanico** appena citato, la postura è condizionata dal **modello neurofisiologico** basato sullo studio del tono muscolare e delle funzioni dell'equilibrio dei recettori, informatori specifici della postura: il piede, l'occhio, apparato stomatognatico, cute, apparato muscolo-scheletrico. Qualsiasi alterazione a questi livelli crea una perturbazione dell'equilibrio posturale. Un dolore al piede può provocare un'alterazione posturale di tipo ascendente, così come un dolore ad un dente o una disfunzione alla mandibola può provocare un'alterazione posturale di tipo discendente, una cicatrice non ben rimarginata

può provocare un'alterazione posturale in segmenti scheletrici apparentemente non contigui.

Al modello biomeccanico e neurofisiologico va associato il **modello psicosomatico**.

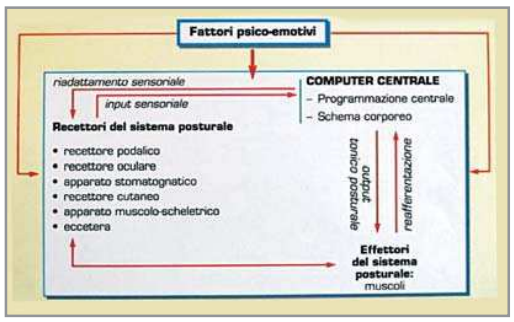
Ho avuto la fortuna di essere stato allievo del prof. P.M. Gagey (uno dei padri della posturologia mondiale) durante il Master in Posturologia e Biomeccanica del dipartimento di Neuroscienze, presso la facoltà di Medicina della Sapienza di Roma. Il Prof. Gagey si è imposto a livello mondiale con autorevolezza affermando: "*…la postura è strettamente legata alla vita emotiva fino ad essere l'espressione stessa per il mondo esterno, non solo attraverso la mimica facciale e gestuale, ma anche attraverso la disposizione corporea nel suo insieme*", per cui "*…**ridurre l'uomo a semplice gioco meccanico è condannarsi a non comprendere nulla di colui che ha difficoltà a mantenersi eretto**…; di fronte al malato posturale è necessario dunque… apprezzare la dimensione della ferita narcisista e valutarne le ripercussioni a livello emotivo*".

Sia che si voglia osservare il fenomeno da un punto di vista Psicoemotivo o da un punto di vista Biomeccanico, a livello corporeo un blocco energetico corrisponde ad

un anomalo stato di tensione cronica con tendenza alla retrazione dei tessuti ed inevitabili ripercussioni a livello microcircolatorio, predisposizione alla stasi ematica e linfatica.

Per tale ragione la sola lettura meccanicistica porta ad un inevitabile errore alla valutazione posturale, spesso vengono confuse le cause con gli effetti.

Sarebbe fallimentare se il posturologo considerasse la postura



eretta solo l'assemblaggio di informazioni provenienti da macchinari. Non bisogna confondere l'Antropometria con la Posturologia: "*la postura eretta significa molto di più*", solo chi ha realmente frequentato un Master Universitario di Posturologia, ha le facoltà di eseguire una valutazione clinica posturale di tipo olistico.

Carmelo D'Amanti
www.studiokinesisragusa.it
info@studiokinesisragusa.it