



L'IMPORTANZA DELLA POSTUROLOGIA NELLA CONDIZIONE FISICA GENERALE Compensare le disarmonie e contrastare la forza di gravità

Posturologia, un termine di cui oggi si sente spesso parlare ma forse non è chiaro a molti di cosa si occupa. Abbiamo quindi deciso di affrontare questo argomento con il Dott. Roberto Citarella, Direttore Sanitario del Centro di Terapia Riabilitativa di Via Fratelli Cervi a Reggio Emilia, Medico Chirurgo, Odontoiatra e Posturologo (Master presso l'Università di Pisa). Dare una definizione di postura e quindi di posturologia, ci dice il Dott. Citarella, non è semplice: può essere definita come una scienza transdisciplinare che si occupa delle problematiche posturali. Vediamo meglio in dettaglio questa definizione: scienza transdisciplinare perché la postura è governata da un insieme di meccanismi che vengono studiati e presi in considerazione da professionisti apparentemente non legati tra loro: il fisiatra, l'ortopedico, l'oculista, l'ortottista, il podologo, l'ortodontista, il fisioterapista, l'osteopata, lo psicologo, il chinesiologo. Le problematiche posturali sono tutti quei disturbi funzionali che derivano da un alterato meccanismo di regolazione posturale. L'atteggiamento posturale diventa espressione dei processi adattativi messi in opera dal Sistema Nervoso Centrale per compensare una qualsiasi disarmonia patogena interna ed esterna all'individuo.

Cos'è la postura? Chiediamo al Dott. Citarella. "La postura di una persona, ci risponde il Medico, è il risultato di numerosi meccanismi che agiscono e interagiscono tra loro per permetterci di stare in piedi, di muoverci, di relazionarci, insomma di contrastare ancora una volta la forza di gravità. I vari segmenti corporei vengono mantenuti in determinate posizioni dal sistema muscolare e fasciale ma non sono questi sistemi i responsabili della nostra postura, o meglio i muscoli sono gli attori ultimi del sistema posturale in quanto reagiscono a stimoli provenienti da un computer centrale (il Sistema Nervoso Centrale) che regola la nostra postura in base ad una serie di informazioni che gli vengono fornite dai recettori (sensori particolari dislocati in varie parti del nostro corpo e che sono specializzati a raccogliere ognuno determinate informazioni)". Il concetto di postura ideale aggiunge il Dott. Citarella, varia però a seconda della scuola di pensiero. Alcuni ritengono che l'individuo debba avere una postura che presenti dei punti di riferimento allineati su piani paralleli (occhi, cingolo scapolare, pelvico, ecc...). Altri autori ritengono invece che l'importante non sia avere un perfetto allineamento di tutti i punti di riferimento ma piuttosto avere dei meccanismi posturali che interagiscono in armonia e in modo funzionale e che permettono all'individuo di muoversi con il minor spreco di energia (leggi del confort e dell'economia). Quindi ogni essere vivente mantiene la propria postura mediante l'integrazione centrale delle funzioni dei propriocettori e degli esocettori. Se un recettore è in sofferenza e gli altri vicariato bene, il paziente è in compenso, se più di un recettore è sregolato la integrazione cerebrale dei segnali non avviene efficacemente ed il paziente va fuori compenso. Nel primo caso l'integrazione cerebrale avviene con modesto surplus di consumo di energia, nel secondo caso si ha un notevole consumo di energia. Ciò provoca numerosi e vari disturbi più o meno associati, che sono: senso di instabilità, astenia, facile stancabilità, affaticamento visivo, difficoltà alla concentrazione, cefalea, dolori osteomuscolari, podalgia, sciatalgia, senso di inadeguatezza, irritabilità, irrequietezza, depressione. Con la posturologia è possibile la diagnostica integrata del funzionamento dei recettori principali: occhio, pelle, bocca, piedi e attuare la terapia specifica, avvalendosi di tecniche di medicina manuale e non, opportunamente selezionate per ogni paziente.

CASI PIU' FREQUENTI

“Un esempio dei casi più frequenti che ho incontrato nella mia attività, continua il Dott. Citarella è quello di una non corretta occlusione dentale associata a foria oculare con conseguente sindrome vertiginosa. Questo è l'esempio classico della disarmonia recettoriale che è alla base dello studio posturale”.

CONCLUSIONI

Chiediamo al Dott. Citarella infine, se svolgere l'attività di Posturologo in una struttura poliambulatoriale come il C.T.R. , che ha al suo interno molte figure specialistiche semplifica il lavoro di posturologo. Sicuramente, ci risponde il Dott. Citarella, essendo la posturologia come ho detto prima, un metodo diagnostico-terapeutico originale, sinergico e trasversale alle specialità mediche con le quali vuole interagire per ristabilire il benessere psicofisico del paziente; è importante poter lavorare in equipe con le varie figure professionali coinvolte. Inoltre si possono mettere in atto all'interno del C.T.R. i vari approfondimenti diagnostici necessari, programmare i successivi trattamenti, terapie e cure con la supervisione costante da parte del posturologo o dei vari professionisti che hanno preso in carico il paziente. La posturologia va utilizzata infatti come valido ed ulteriore metodo di indagine che studia il soggetto uomo anche sotto il profilo “cibernetico-energetico” inteso quale studio del movimento dell'essere umano e del conseguente consumo energetico.

TUTTI I PROFESSIONISTI CHIAMATI A LAVORARE SULLA DIAGNOSI POSTURALE

L'Odontostomatologo svolge un ruolo determinante nella diagnosi posturale poiché “la bocca”, che è un recettore importantissimo, condiziona enormemente la biomeccanica del corpo. Per un posturologo essere anche odontoiatra, ci dice il Dott. Citarella, facilita l'approccio ed in alcuni casi la soluzione ai problemi che il paziente presenta. L'apparato stomatognatico (bocca e mascella /mandibola) infatti ha relazione diretta con il cranio e con il rachide cervicale mediante la deglutizione contrae rapporti indiretti con i visceri addominali. E' per questo che il non regolare funzionamento del recettore bocca può determinare delle sindromi dolorose a “distanza”. Contratture muscolari e mal posizionamenti della mandibola sono fattori che determinano le lesioni asimmetriche dell'osso Ioide e il conseguente danno alla postura. Importanza notevole per la sintomatologia di tale patologia la detiene anche la componente muscolare in quanto “appeso” sotto la mandibola troviamo l'osso Ioide. Lo Ioide è l'unico senza collegamenti diretti con altre ossa, si tratta praticamente di un osso a sé stante! L'osso Ioide si comporta nel corpo come la livella del muratore: esegue la regolazione statica della postura. Lo Ioide è il punto cruciale di collegamento delle catene muscolari da cui dipende la postura. Nella parte superiore, l'osso Ioide è collegato alla mandibola; uno spostamento spaziale della mandibola corrisponde ad uno spostamento dell'osso Ioide, che a sua volta modifica la tensione delle catene muscolari che regolano la postura statica del corpo. L'Otorino viene coinvolto nello studio della malattia vertiginosa. I recettori principali del sistema dell'equilibrio si trovano nell'orecchio interno, nel vestibolo, e sono costituiti dai 3 canali semicircolari che sono recettori di accelerazione angolare e dalle macule, recettori di accelerazione lineare; i primi intervengono durante movimenti quali ad esempio girare la testa da una parte o l'altra, mentre i secondi ci informano sugli spostamenti in avanti o indietro oppure verso l'alto o il basso. Il sistema vestibolare è soprattutto collegato con i muscoli degli occhi e una delle principali funzioni è quella di stabilizzare il campo visivo. Quando ciò non avviene correttamente la visione durante i movimenti della testa diviene confusa perché gli occhi invece di rimanere sulla mira prescelta seguono passivamente i movimenti della testa. Attraverso ciò si rende possibile il mantenimento della stazione eretta ed il controllo posturale anche durante l'andatura. L'ortottista verrà chiamato a consulto nel caso delle eteroforie che rappresentano uno squilibrio del sistema muscolare, una modificazione della sinergia della visione binoculare .Tali asimmetrie posturali oculari risultano scorrette a livello rifl

esso e inducono il corpo a fenomeni di inevitabile compenso seguendo le leggi fisico-mediche della biomeccanica. Molti squilibri muscolari determinano fenomeni adattivi del capo per un compenso funzionale creando quadri clinici di veri e propri "torcicolli oculari" in alcuni casi semplici aberrazioni nella posizione del capo e del cingolo scapolare. Il Fisiatra entra in gioco nella valutazione dei rapporti tra i segmenti del rachide per differenziare ad esempio i veri paramorfismi dagli atteggiamenti posturali che molte volte traggono in inganno nella valutazione delle scoliosi.