

La rieducazione posturale

L'educazione al movimento come aiuto e prevenzione per lo stato di salute e benessere.

Postura e ginnastica posturale
 Interessante oggetto di studio da alcuni decenni, la postura è la posizione che il corpo assume liberamente o per costrizione orientandosi nello spazio.
 Determinata dalla contrazione di gruppi muscolari che si oppongono alla gravità e dal modo con il quale l'individuo interagisce con l'ambiente esterno, essa è quindi l'adattamento personalizzato di ogni individuo all'ambiente



fisico, psichico ed emotivo.
 Patologie o disfunzioni di apparati anche distanti dai muscoli scheletrici posturali (piedi, occhi, orecchi, mandibola, pelle, visceri), fattori emotivi e psicologici possono provocare errori posturali che con il passare del tempo causano prima "fastidi" poi patologie vere e proprie come sovraccarichi e degenerazioni articolari, perdita di elasticità dei tessuti molli, disturbi circolatori, problemi di equilibrio, sofferenza di nervi.

Per affrontare e risolvere tutto ciò, la fisioterapia dispone di un efficace aiuto sia come prevenzione sia come cura e mantenimento dello stato di salute e benessere: la rieducazione posturale che associata o meno ad altri strumenti fisioterapici (terapia manuale, osteopatia, corretta alimentazione, massaggi) e gestita da fisioterapisti specializzati, si rivolge alle persone di tutte le età e indipendentemente dal grado di allenamento o condizione fisica individuale.

Ginnastica posturale in età giovanile

Indicata a tutti i giovani pre-adolescenti ed adolescenti che manifestano atteggiamenti posturali scorretti o vere e proprie alterazioni

strutturali, come dorso curvo e scoliosi.
 Oggigiorno i ragazzi vivono una vita spesso frenetica, con tempi prolungati a scuola seguiti da numerosi ed impegnativi allenamenti sportivi ma non conoscono il loro corpo sottoposto a quest'età a grandi e repentini cambiamenti. Per questo tecniche di allungamento e rinforzo delle varie catene muscolari, ripetute nel tempo, permettono loro di imparare a "sentire" il corpo, a riconoscere la posizione scorretta ed a correggerla per mantenerla nella vita quotidiana, durante le ore di studio a scuola, a casa e durante gli allenamenti sportivi. Per l'efficacia della ginnastica posturale è necessario, durante tutta la fase di crescita, il continuo monitoraggio ed il confronto tra la famiglia e le varie figure professionali che seguono il giovane (medico di base, insegnante di educazione fisica, allenatore e preparatore sportivo, fisiatra e fisioterapista) ma è necessario sottolineare come protagonista assoluto sia il giovane adolescente al quale deve essere richiesta partecipazione ed impegno, sapendone risvegliare motivazione e collaborazione durante lezioni individuali o a piccoli gruppi.

Ginnastica posturale per adulti

E' rivolta a tutte le persone adulte che vogliono mantenere o recuperare lo stato di salute e la forma fisica sottoposta a ritmi di vita stressanti. Spesso per riprenderci da lavori sedentari o logoranti e per "scaricare" le tensioni accumulate durante la giornata o la settimana, ci sottoponiamo ad attività sportive amatoriali o agonistiche talvolta non adeguatamente seguite da personale qualificato o cerchiamo di recuperare la forma fisica con esercizi ginnici e praticando sport "fai da te" (footing, calcetto ecc) che possono aggravare invece di migliorare lo stato del nostro sistema muscolo-scheletrico.

La ginnastica posturale per adulti effettuata in ambiente amichevole, competente ma non competitivo, comprende esercizi di mobilizzazione della colonna vertebrale, di allungamento muscolare importanti per prevenire traumi, esercizi respiratori e di potenziamento per migliorare l'efficienza del sistema cardio-circolatorio. Essa rivolge particolare attenzione al miglioramento della conoscenza, della consapevolezza e della funzione di ogni parte del nostro corpo, all'ascolto dei segnali che esso ci invia per ricominciare a rispettarlo e ad usarlo correttamente in ogni momento della vita quotidiana.

E' bene sottolineare che la ginnastica posturale per adulti non si propone come alternativa

alle varie attività sportive, infatti grazie alla nuova presa di coscienza di noi stessi e delle nostre possibilità essa può essere un supporto agli allenamenti sportivi preferiti da ognuno, ed effettuata anche per pochi minuti al giorno ci aiuta a "rimediare" agli errori posturali ripetuti involontariamente durante il giorno.

Ginnastica posturale per la terza età

Da tempo si sostiene che l'attività fisica sia un ottimo mezzo per rallentare e rendere meno problematico il processo di invecchiamento; un moderato ma costante allenamento, il più personalizzato possibile, protratto per tutta l'esistenza può ritardare di anni l'insorgenza di patologie legate al fisiologico invecchiamento del corpo e della mente.

L'attività fisica come la ginnastica posturale ha molteplici benefici sull'anziano: permette di socializzare ed avere un impegno costante, è salutare fin dalle prime sedute, tonifica la muscolatura antigravitaria ed addominale permettendo di mantenere posizioni più corrette e meno dolorose, agisce sull'apparato respiratorio aumentando la funzionalità dei muscoli respiratori e l'articolarietà della gabbia toracica, aumenta e mantiene l'elasticità muscoloscheletrica allontanando l'evoluzione verso la debolezza muscolare, l'osteoporosi e l'artrosi, stimola il sistema nervoso aumentando l'attenzione e la capacità intellettuale, migliora il funzionamento dell'apparato immunitario, contrasta l'insorgere di patologie cardiovascolari, dell'ipertensione e di malattie metaboliche come il diabete ed è un ottimo antidepressivo.

La ginnastica posturale pensata per la terza età deve favorire la flessibilità muscolo-scheletrica, la capacità motoria e la correttezza posturale in persone che a causa dell'età avanzata sono meno "sciolte" nei movimenti e meno sicure negli spostamenti.

Gli esercizi a corpo libero o con l'aiuto di attrezzi (palle, fasce elastiche e non, tappeti ecc) sono facili e comprensibili perché devono poter essere ripetuti autonomamente ed automaticamente nella vita di tutti i giorni, stimolando ad acquisire uno schema corporeo sempre più pronto ed efficace. L'attività costante in piccoli gruppi è infine un'ottima opportunità di stimolo e sostegno reciproco; lo scambio del proprio vissuto, che si crea con la frequenza costante, permette di creare rapporti personali, ricchi di umanità e conoscenze utili a tutti i partecipanti di età diverse, gratifica e arricchisce anche il fisioterapista.

A cura di:
Miriam Marsich