

POSTURE E MOVIMENTI

“ MIGLIORARE LA POSTURA ”

INDICE

- 01 Postura funzionale e disfunzionale
- 02 Postura: concetti chiave
- 03 Postura ed equilibrio
- 04 Postura e dolore
- 05 Si può modificare la postura?
- 06 La "ginnastica posturale" a cosa serve?
- 07 Esempi per ampliare il proprio bagaglio motorio
- 08 Considerazioni finali

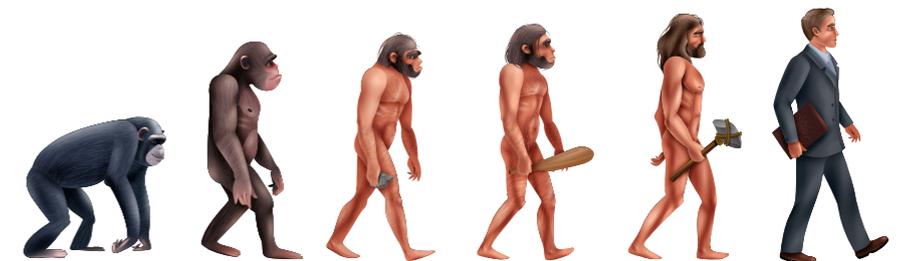
POSTURA

Postura funzionale e disfunzionale

La postura indica la posizione del corpo nello spazio e ha lo scopo di mantenere il corpo in equilibrio, durante i movimenti dinamici e la stasi. Contribuiscono a questo fattori biomeccanici, neurofisiologici e psicoemotivi, legati all'evoluzione della specie. (Scoppa, 2000).

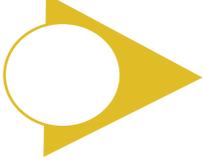
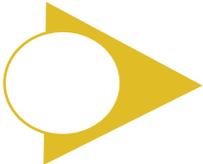
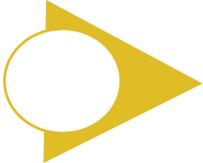
La postura è una posizione automatica e inconscia e rappresenta la reazione del corpo alla forza di gravità. Si mantiene attraverso la contrazione dei muscoli scheletrici, coordinati da una serie di stimoli di varia natura e attraverso un continuo aggiustamento di tipo neuromuscolare.

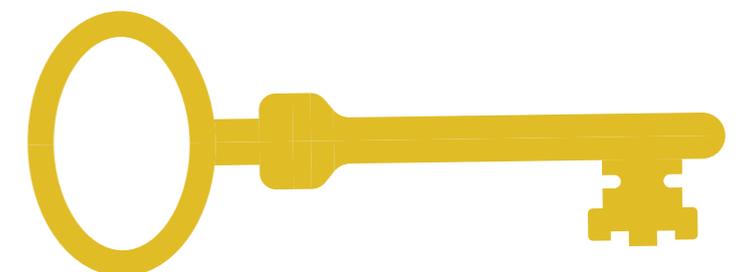
POSTURA = qualsiasi posizione che determina il mantenimento dell'equilibrio con la massima stabilità, il minimo consumo energetico e il minimo stress sulle strutture anatomiche.



POSTURA

Postura : concetti chiave

-  **CONCETTO DI SPAZIALITA'**: posizione assunta dal corpo nei tre piani dello spazio e relazione spaziale tra i vari segmenti scheletrici.
-  **CONCETTO DI ANTIGRAVITA'**: la gravità è la forza esterna fondamentale per l'adeguamento della postura e l'equilibrio posturale è una risposta alla gravità.
-  **CONCETTO DI EQUILIBRIO**: rapporto tra il soggetto e la sua capacità di interagire con l'ambiente sia in condizioni statiche che dinamiche.



POSTURA

Postura ed equilibrio

EQUILIBRIO STATICO: indica la capacità di un corpo di mantenere la posizione statica. In questo tipo di equilibrio, la colonna vertebrale è tesa verso l'alto dalla base dell'osso sacro, sul piano mediosagittale, con tre curvature fisiologiche che si formano lungo la linea del baricentro.

EQUILIBRIO DINAMICO: indica la capacità di un corpo di mantenere la condizione stabile durante le diverse attività quotidiane.



POSTURA

Postura ed equilibrio

L'equilibrio è dovuto all'interazione tra diverse strutture anatomiche, primarie e secondarie:

- 1 Organi vestibolari, cervelletto, corteccia cerebrale, formazione reticolare.
- 2 Esterocettori (tattili e pressori) situati sotto il piede, recettori visivi, propriocettori situati nei tendini, nei muscoli e nelle capsule articolari.

Una "buona postura" è caratterizzata da un'efficace interazione delle strutture secondarie con le strutture primarie.



POSTURA

Postura funzionale e non funzionale

La postura, secondo diversi autori, più che corretta o scorretta, può definirsi **funzionale** o **non funzionale**:



FUNZIONALE: caratterizzata da assenza di dolore, tono muscolare normale, assenza di tensione muscolare, equilibrio delle catene cinesiche e conservazione di un armonico rapporto dei segmenti scheletrici nei piani spaziali.



NON FUNZIONALE: caratterizzata da dolore, distonia muscolare, tensione muscolare anormale, squilibrio delle catene cinesiche e perdita di un armonico rapporto dei segmenti scheletrici nei piani spaziali.

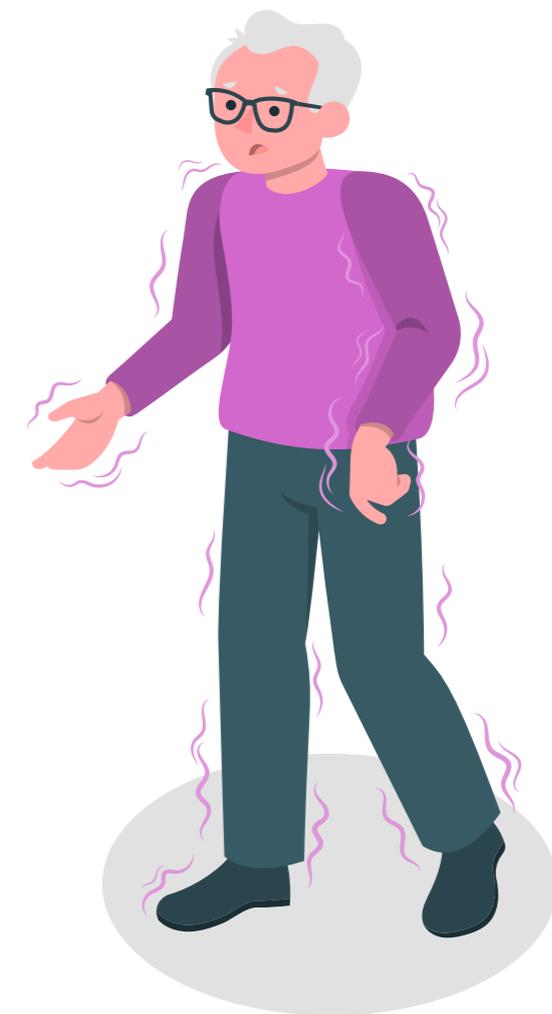
POSTURA

Postura funzionale e non funzionale

Una postura disfunzionale inizia a diventare un problema quando interferisce con il normale svolgimento delle attività quotidiane (es. allacciarsi le scarpe, camminare, alzarsi, fare da mangiare ecc...).

Per questo è importante mantenersi attivi ed in esercizio il più a lungo possibile e perseverare nello svolgere quelle attività che sono ritenute alla base dei movimenti umani.

Per mantenere una **postura funzionale** non c'è arma migliore che la **prevenzione**.



POSTURA

Postura funzionale e non funzionale

La patologia posturale non è una malattia molto specifica con una cura specifica, ma è un insieme di sintomi che possono essere stati causati da problemi visivi, podalici, orali, propriocettivi, vestibolari ed epiteliali.

SINTOMI DI PROBLEMI POSTURALI

- ▶ MAL DI TESTA
- ▶ DOLORI A LIVELLO DELLA COLONNA (CERVICALGIA, DORSALGIA, LOMBALGIA, CRURALGIA...)
- ▶ DOLORI ALLE BRACCIA E ALLE GAMBE
- ▶ DIFFICOLTA' NELLO SVOLGIMENTO DI ATTIVITA' QUOTIDIANE

Le anomalie posturali associate a questi disturbi possono derivare da diversi fattori tra cui lesioni traumatiche patogene, processi infiammatori, deformità congenite o acquisite, processi degenerativi e tumori.

POSTURA

Postura e dolore

Una disfunzione posturale/articolare avente potenziali cause a più livelli può rappresentare un fattore contribuente sul quale poter lavorare, senza tuttavia essere la causa diretta di dolore.

*“Ho il bacino storto, come posso correggere la mia postura?”
“Ho un’ spalla più alta dell’altra, ecco perché mi fa male!”*

Effettuare correlazioni causa/effetto tra postura e dolore basate su relazioni che non trovano una logica nell’intersezione tra gli insiemi di evidenza scientifica e di quella clinica non ha senso (Slater, 2019)



POSTURA

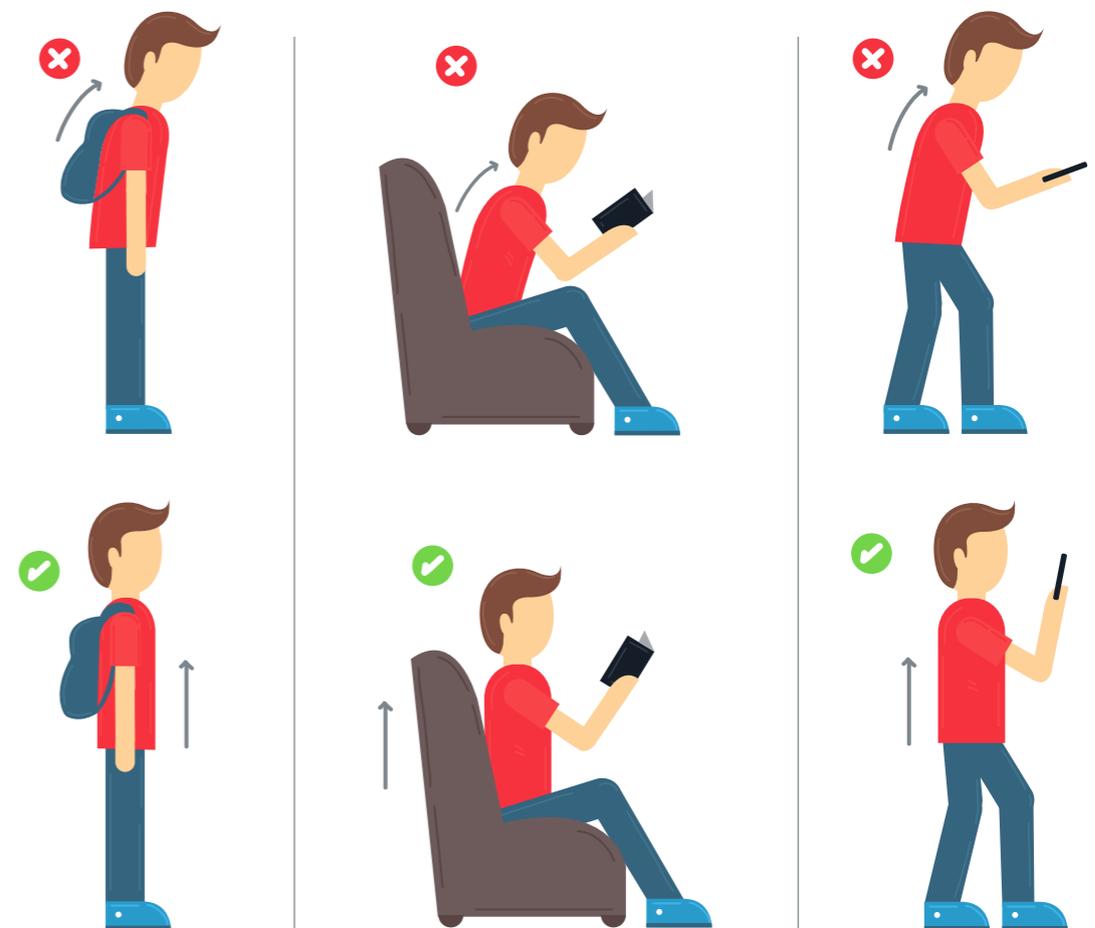
Postura e dolore

C'è una correlazione effettiva tra postura e dolore?

Ad oggi è molto complesso riuscire a correlare direttamente la cattiva postura alla presenza di un dolore specifico in uno specifico soggetto. Molti studi trovano una correlazione, mentre tanti altri no.

Per questo risulta poco affidabile, secondo criteri scientifici, partire a valutare la postura facendo un'analisi delle asimmetrie posturali che un soggetto può presentare, per giungere a conclusioni rispetto la causa ed il rimedio ad un dolore.

Il dolore che deriva da un'asimmetria posturale, tuttavia può essere un fattore che determina un minor grado di adattamento durante le attività lavorative e sportive.



POSTURA

Postura e dolore

E' utile ricercare la postura "corretta"?

Spesso si considerano alcuni atteggiamenti posturali più sicuri di altri (es. sollevare un oggetto senza incurvare la schiena ...). Scientificamente **non esistono evidenze rispetto all'esistenza di posture migliori di altre.**

Quello che conta è cambiare spesso le posizioni assunte durante la giornata, anche se talvolta si includono quelle posizioni ritenute "pericolose", perché è stato riscontrato che sono proprio le posture mantenute a lungo a causare difetti posturali con aggiunta di dolore. *(Slater, 2019)*



POSTURA

Postura e dolore

Postura, emozioni e dolore sono collegati?

Ci sono evidenze che un cambiamento in positivo dell'allineamento posturale quotidiano abbia **effetti positivi sullo stato d'animo e sulla componente emotiva.**

In presenza di dolore, la sfera emotiva sembra influenzare direttamente la sensibilità al dolore attraverso un'integrazione a livello del cervello, che rilascia un output di elaborazione del dolore differente e attenuato. Per questo la correzione della postura può giovare in un quadro doloroso.
.(Richards, 2016)



POSTURA

Si può modificare la postura?

Secondo la letteratura scientifica modificare la postura in modo significativo, in età adulta, è molto difficile, se questo è il risultato di adattamenti biologici di parecchi anni. Per poter ottenere dei cambiamenti è necessario un lavoro costante: una **modifica sostanziale nello stile di vita che obblighi il corpo ad una nuova disposizione**. (Csapo, 2010; Venkataram, 2012).

Alcune caratteristiche strutturali acquisite negli anni (ipercifosi, iperlordosi ecc..) appaiono irreversibili e modificabili solo nella componente legata alla mobilità settoriale.

GINNASTICA POSTURALE?



POSTURA

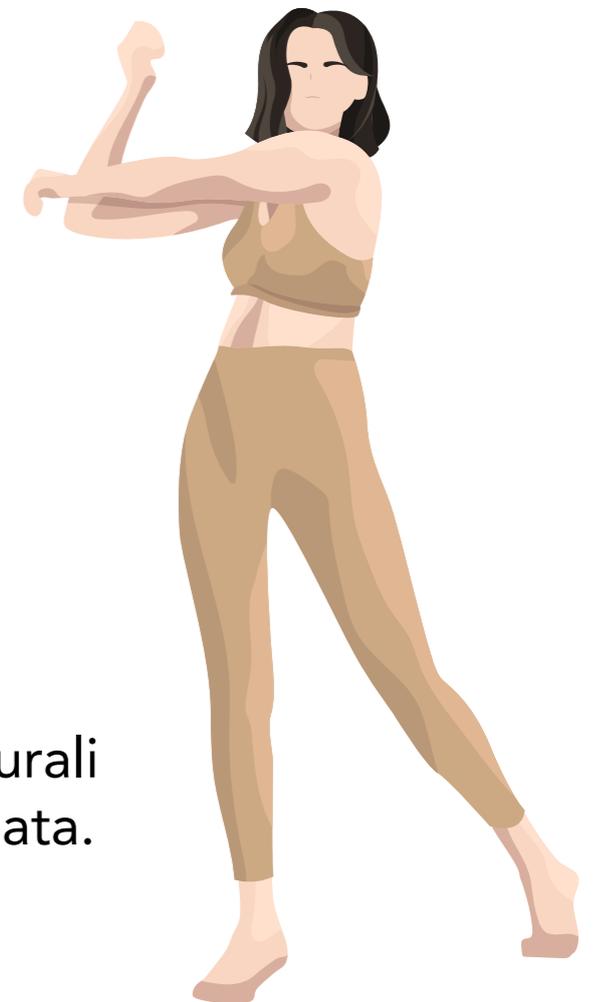
La “ginnastica posturale” a cosa serve?

Nell’idea comune, la ginnastica posturale serve a “raddrizzare”, “correggere” e “modificare in meglio la postura”: in quest’ottica è dal punto di vista scientifico, inutile.

Cambiando approccio e considerandola uno strumento utile ad ampliare il proprio bagaglio motorio, la “ginnastica posturale” non è altro che un metodo di movimento per:

- Ampliare le proprie abilità motorie
- Migliorare la propria consapevolezza corporea
- Aumentare gli stimoli propriocettivi
- Consolidare un trattamento
- Prevenire recidive dolorose

Ad oggi lo strumento più utile per correggere la nostra postura appare quella più semplice: il movimento. La vita sedentaria altera il sistema dei riflessi posturali e l’unico modo per ripristinarli è muoversi, meglio ancora se in maniera variegata. (Ingraham, 2018).



POSTURA

Esempi per ampliare il proprio bagaglio motorio

Accovacciati

Raccogli 10 volte un oggetto da terra, alternando le braccia

Alza da terra con 2 mani un oggetto di maggiori dimensioni e peso piegando le ginocchia

01

02

03

04

05

06

07

Cammina su terreni irregolari

Siediti e rialzati da terra senza usare le mani

Cammina a velocità crescente facendo percorsi a 8

Stai 20" su un piede solo ad occhi chiusi, con le mani vicino a un tavolo e cerca di toccare il meno possibile

BIBLIOGRAFIA

- ▶ Scoppa F. Posturology: from nonlinear dynamics to transdisciplinarity. *Otoneurologia*. 2000;15:28–48.
- ▶ Ambrosi F. *Fondamenti di Posturologia*. Ed. 2012
- ▶ Barker V. *Postura, Posizione e Movimento*. Ed. Mediterranee. 1998
- ▶ Oravitan M. Posturology-fundamental concepts and practical applications. *Analele UVT-Seria EFS*. 2009;11:61–9.
- ▶ Pastorelli F, Pasquetti P. Biomechanical analysis and rehabilitation in athletes. *Clin Cases Miner Bone Metab*. 2013;10(2):96.
- ▶ Parini et. al, Posture and posturology, anatomical and physiological profiles: overview and current state of art. *Acta Biomed*. 2017; 88(1): 11–16.
- ▶ Slater et. al, Sit Up Straight: Time to Re-evaluate. *Journal of Orthopaedic & Sport Physical Therapy*. 2019, Volume :49 Issue:8 562-564
- ▶ Roncari A, *Fitness Posturale Vol.1 Cervicale e Arto Superiore*, Project Invictus, 2019
- ▶ Richards et,al, Neck Posture Clusters and Their Association With Biopsychosocial Factors and Neck Pain In Australian Adolescents. *Phys Ther*. 2016 May 12
- ▶ Csapo et.al, On muscle, tendon and high heels. *J Exp Biol*. 2010 Aug; 213 (Pt 15): 2582-8
- ▶ Venkataraman et.al, Tree climbing and human evolution. *Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America*. 2012 Dec.
- ▶ Ingraham P, Does Posture Correction Matter? Posture correction strategies and exercises... and some reasons not to care or bother” updated Aug 2, 2018 (first published 2004). Vancouver.