

INTRODUZIONE ALLA POSTUROLOGIA

di Roberto Centemeri

La posturologia è la disciplina che studia i meccanismi che presiedono alla possibilità del nostro corpo di assumere e cambiare posizione nell'ambiente di vita; bisogna inoltre ricordare che rappresenta anche la principale forma di comunicazione non verbale del nostro organismo.

Pertanto la posturologia è la sinergia di varie specialità mediche e rappresenta una branca che può trattare disturbi di vario tipo. A tal proposito vale la pena di spiegare, seppur in breve, come l'uomo può assumere e cambiare posizioni; infatti l'uomo vive in un ambiente dove è presente la forza di gravità e per effetto di quest'ultima sarebbe possibile sola la posizione in piedi. Noi però grazie ad informazioni che captiamo dall'ambiente attraverso tre strutture recettoriali ovvero occhio, orecchio, piede possiamo, attraverso meccanismi neurofisiologici, vivere la vita di tutti i giorni. Inoltre la psiche è in grado di influenzare questi meccanismi, basti pensare al depresso, all'estroverso. Vi sono delle interferenze capaci di modificare la fisiologica interazione delle informazioni captate come le disfunzioni somatiche, o più semplicemente blocchi articolari di varia natura, o la malocclusione cioè uno scorretto incastro dei denti allorché si chiude la bocca.

Inoltre va ricordato che la postura è legata all'attività di due gruppi muscolari: i muscoli statici e i muscoli fasici o dinamici. I primi intervengono a determinare la posizione del centro di gravità del corpo entro una superficie ristretta del suolo, mentre i secondi intervengono a riportare il centro di gravità nella giusta posizione allorché tende ad allontanarsi.

Per provare questa esperienza basta stare in piedi con gli occhi chiusi, si possono così avvertire delle oscillazioni. In presenza di una sindrome di deficit posturale si ha un'alterazione della normale attività di questi due gruppi muscolari con la comparsa di disturbi diversi come disturbi dell'equilibrio, cefalea muscolotensiva, cervicobrachialgie, lombalgie, sciatalgie, ernie discali, artralgie, disturbi vascolari da compressione ed altri ancora che spesso non trovano una spiegazione se affrontati dal singolo specialista. Questo significa che chi si occupa di posturologia deve avere una formazione multidisciplinare tale per chi sappia gestire i rapporti con altri specialisti: otorinolaringoiatra, oculista, ortotista, neurochirurgo, angiologo, dentista solo per citarne alcuni. Nell'iter diagnostico a volte è possibile individuare un fattore scatenante, altrimenti non si parlerebbe di sindrome come un trauma cranico, un colpo di frusta, una distorsione della caviglia, uno stress psicofisico. La terapia mira a riabilitare il sistema posturale attraverso la correzione delle interferenze come il bite o ortotico, per correggere la malocclusione, la manipolazione osteopatica per correggere le disfunzioni somatiche, e nel caso in cui ciò non fosse sufficiente con la manipolazione delle strutture recettoriali: diottri piani o prismi e i diottri sferici o lenti e la ginnastica ortottica ad esempio per l'occhio e l'oculomotricità, la riabilitazione del vestibolo dell'orecchio da parte dell'orl: l'applicazione di plantari propriocettivi cioè capaci di stimolare certi punti della pianta dei piedi con un effetto sulle catene muscolari.

Infine, ma non per questo meno importante risulta la valutazione dello stress psicofisico e la relativa riabilitazione. Fare diagnosi di deficit posturale ed il successivo trattamento è abbastanza complesso perché a differenza delle altre branche mediche è una branca interdisciplinare e per la quale è fondamentale il dialogo fra specialisti diversi ed un regista: il posturologo; pertanto è consigliabile rivolgersi presso un centro polispecialistico specializzato.