



# BENESSERE

di Gerardo MARTINO\*

rubriche

# LA POSTURA:

## LA BASE DEL BENESSERE GLOBALE

In questo mese ci occupiamo di postura. Tornarci è importante perché è alla base del benessere globale. La nostra storia è scritta nella postura sin dalla nascita, parlando del nostro corpo e della nostra personalità.

### CHE COSA E' LA POSTURA

Per postura intendiamo l'atteggiamento che le varie parti del corpo assumono nello spazio ed è la risultante di fattori che influenzano la nostra esistenza sin dal grembo materno. Quali sono? Traumi fisici o psichici, disfunzioni dei recettori primari e secondari, disfunzioni viscerali, microtraumi ripetuti nel tempo, posture lavorative scorrette, vita sedentaria, potenziamento muscolare eccessivo o condotto male.

### COSA SONO I RECETTORI E CHE FUNZIONI HANNO

Sono organismi preposti a informarci costantemente sulla nostra posizione nello spazio, indicandoci come collocarci in esso, inviando, in ogni istante, informazioni al sistema nervoso centrale. I recettori primari sono gli occhi, le orecchie, l'apparato odontostomatognatico e i piedi. Quelli secondari sono tantissimi, collocati nei tendini, nei legamenti, nelle articolazioni, sulla pelle, ecc.

### GLI SQUILIBRI E I COMPENSI ANTALGICI

Tutto quello che altera i recettori influenza la postura, creando squilibri con i quali si può anche convivere. Quando un fattore esterno aggredisce una parte del corpo, questo mette in atto dei meccanismi di difesa (compensi antalgici), che impediscono alla parte lesa di sentire dolore. L'esempio più classico è quello della distorsione alla caviglia. Si zoppica perché una serie di muscoli circostanti riducono la possibilità di movimento per evitare la sofferenza, rimanendo in una contrattura muscolare (reversibile spontaneamente)

### SPESSE IL DOLORE E' LONTANO DALLA CAUSA

Il problema è che la contrattura rimane anche a caviglia guarita, trasformandosi in retrazione muscolare non reversibile spontaneamente. Quindi, con una ipomobilità permanente. Altre strutture soprastanti si faranno carico del deficit, logorandosi sempre più, probabilmente procurando dolore in punti ben lontani dal piede. Se per esempio insorge il dolore lombare, il soggetto attribuirà a quella zona il ruolo di carnefice, quando in realtà è la vittima.



### GLOBALITA'

E' importante, quindi, acquisire il senso della globalità ripercorrendo i meccanismi di compenso del corpo per giungere alla causa e farla rientrare nella fisiologia. Non essendo le retrazioni reversibili senza l'intervento esterno bisogna intervenire con adeguate tecniche di movimento (di allungamento e di riprogrammazione posturale).

### LOMBALGIA: LA DISFUNZIONE PIU' FREQUENTE

Tra i gruppi muscolari spesso retratti compaiono con una frequenza altissima gli ischiocrurali (dal gluteo fino alla coscia e alla gamba per intenderci) con gravi conseguenze funzionali, come la riduzione della capacità di flettersi delle anche. Nel quotidiano compiamo un'infinità di gesti in cui è necessario flettere le anche (piegarsi, raccogliere oggetti, sedersi, ecc.) e la retrazione degli ischiocrurali determina lo spostamento della flessione dalle anche al tratto lombare, sovraccaricando quella zona e generando una sindrome dolorosa.

### CONCLUSIONI

A maggior ragione, in un organismo che fa sport, i rischi sono ancora più grandi. Se fai attività fisica, anche solo per star bene, è opportuno che il tuo trainer conosca le disfunzioni muscolari e connettivali delle zone da allenare e le loro conseguenze sull'assetto posturale. Rispettando, così, il principio della globalità ed evitando danni da sport sempre più numerosi. Ottenendo, in più, i massimi risultati dall'allenamento, grazie alla rimozione dei freni insiti nel corpo.

Per informazioni: Gerardo Martino - 329 12 20 041  
oppure presso UBU RE - Il centro del corpo e della mente - 080 483 94 42

\*personal trainer