

# Esercizio fisico, salute e postura nell'età adulta

Autore: Prof. Daniele **RAGGI**

*Dott. in Scienze Motorie,  
Dott. in Fisioterapia, Posturologo,  
Chinesiologo, Mézièrista.  
Docente di Posturologia c/o alcune  
Università Italiane.  
Direttore di Kinesistudio (Studio di  
Posturologia) di Milano*

**"...vorrei poter giocare a calcetto, ma dopo pochi minuti inizia il mal di schiena..."**

Il piacere di fare lunghe camminate, di correre, di nuotare, di giocare a tennis, a calcio o calcetto con gli amici, ad un certo punto della vita viene messo in discussione a causa di dolori articolari, infiammazioni, rigidità che costringono a non vivere più con gioia l'attività fisica o sportiva; spesso si è costretti ad abbandonarla definitivamente già all'età di 40 o 50 anni.

**Secondo le più recenti ricerche e statistiche, oltre l'80% della popolazione mondiale soffre di dolori muscolo-articolari (Nachemson) ed al primo posto troviamo il classico mal di schiena.**

L'uomo dovrebbe essere in grado di praticare attività fisica (razionale) ininterrottamente, per tutta la vita: **"ciò che viene coltivato, verrà mantenuto, ciò che viene abbandonato verrà perduto"**.



Com'è possibile che il nostro corpo, strutturato biologicamente e strutturalmente per "funzionare" per almeno 120 anni, già all'età di 30-40-50 anni lanci segnali di disagi, problemi, dolori, difficoltà?

Studi scientifici ci dicono come la vita media, ultimamente, si è allungata; siamo riusciti ad aggiungere "giorni alla vita", ma non sempre siamo in grado di aggiungere "vita ai giorni", ovvero qualità.

Non possiamo incolpare l'odierna tecnologia medica ma piuttosto il nostro modo di concepire la vita ed il modo di condurla. I problemi muscolo-articolari, posturali, i dolori ed i limiti funzionali si presentano ben prima dell'età avanzata; questo ci fa capire che siamo responsabili di un uso scorretto e non intelligente del nostro corpo.

Le metodiche posturali non mancano; manca invece la cultura per utilizzarle. A fraporsi fra la cultura e le esigenze, è il nostro stile di vita; i ritmi dei

giorni nostri sono tali da non farci fermare a riflettere e scoprire di cosa abbiamo bisogno. La cultura viene spesso sostituita dalla pubblicità la quale ci dice cosa dobbiamo fare e di cosa abbiamo bisogno; e così avviene. Non si ha più la capacità di ascoltare le esigenze del corpo ed i suoi ritmi, ascoltiamo e seguiamo i ritmi della nostra frenetica società.

Una volta eravamo in grado di curarci e difenderci con la cultura dei nostri nonni, come fanno gli animali che ancora vivono in libertà. Persino le mucche che vivevano nei grandi pascoli vicino ai boschi, se per qualche ragione avevano la febbre, ricercavano le foglie di rabarbaro che mangiavano solo ed esclusivamente in fase di malattia.

Lo stile di vita che conduciamo è sicuramente una delle cause fondamentali: la frenesia che caratterizza le nostre giornate, l'ansia delle mille cose a cui dobbiamo prestare attenzione, la vita sedentaria da un lato contrapposta all'eccesso di frenesia sportiva nei pochi spazi di tempo libero.

Ogni forma di stress eccessivo o troppo prolungato, una vita troppo ricca di stimoli e di incessanti preoccupazioni (scarsa identità, crisi dei valori, preoccupazioni sempre crescenti), fa sì che il cervello debba rispondere ininterrottamente a stimoli di livello

troppo alti e forti; a questi risponde aumentando continuamente il livello di tono o eccitazione del sistema neuro-endocrino-muscolare. Il livello di stress è molto simile a quello a cui è sottoposto un pilota di formula 1 mentre è in gara. La differenza sta nel fatto che il pilota dopo due ore di gara può abbandonare le tensioni, mentre l'uomo di oggi, non può abbassare mai le difese e la tensione. Questa condizione porta inevitabilmente ad una importante alterazione di tutti gli apparati e verso la malattia del sistema nervoso, del sistema endocrinologico ovvero delle ghiandole e dunque degli ormoni di ogni tipo (ipofisari, tiroidei, sessuali, digestivi, etc.). Come conseguenza si diventa più irascibili, intrattabili, isterici o depressi, impotenti, sterili: **malati**. Non ci soffermiamo mai a pensare che i dolori sono la manifestazione ultima di un sistema che non è in equilibrio.

Persino i nostri denti, a furia di essere sempre serrati per lo stress (i serratori, coloro che stringono anche di notte la mandibola come risposta ad un disagio), o di bruxare (digrignare i denti di notte) si consumano e si rovanano, alterando così il delicato sistema occlusale e dell'articolazione temporo-mandibolare.

Non pensiamo mai che anche i nostri occhi (gestiti da ben 12 muscoli motori) possano alterare la loro funzione visiva per colpa dell'eccessiva tensione sul bulbo ad opera dei muscoli oculari stessi. Neppure riflettiamo mai sul fatto che il nostro cuore, diaframma, stomaco, arterie e vene sono costituiti essenzialmente da tessuto muscolare, la cui integrità e tensione è affidata al grande regista del nostro corpo: il sistema nervoso.



Anche il sistema muscolo-scheletrico è passibile di alterazione funzionale e strutturale per l'eccesso di tensione che si vive e che il cervello trasmette a tutte queste componenti, divenendo un sistema rigido, fragile, dolorante, debole, stanco. Ecco come anche la Postura viene compromessa; i dolori poi non tardano ad arrivare. Dunque, dovremmo invertire il modo e lo stile di vita in primo luogo. Poi dovremmo sapere come fare esercizi di rieducazione posturale per riequilibrarci dagli eccessi di tensione che comunque il corpo immagazzina anche con il vivere ideale. Inoltre dovremmo sapere e conoscere quali attività fisiche siano più idonee per le persone di media età. Mai si deve iniziare a fare attività fisica e di potenziamento di fronte ad una struttura alterata: si rischia di potenziare tutte le storture insite nella postura alterata e dolorante. L'attività fisica si sa che è fondamentale per l'uomo. Ogni apparato viene mantenuto vigoroso se ben utilizzato: da quello cardiaco, circolatorio, respiratorio, linfatico a quello ormonale, nervoso, etc. Anche il livello energetico ne risente positivamente grazie ad una costante e saggia attività fisica.

Le attività fisico/sportive dovrebbero essere sempre prima valutate da un Ortopedico, Posturologo, Chinesiologo per valutare se tali attività risultano essere adatte o meno, in relazione alla patologia del paziente o alla sua struttura.

Per esempio, il nuoto tanto acclamato, non sempre è consigliato; non è vero, come spesso si dice, che sia curativo per la scoliosi; tanto meno il nuoto è adatto per chi soffre di asma o per chi ha problemi di cattiva respirazione, soprattutto se la persona ha il timore dell'acqua. Non è consigliato nuotare a rana se si hanno problemi di iperlordosi lombare, se si hanno spondilolistesi, artrosi alle anche, rigidità al collo.

Il nuoto non è adatto se si hanno problemi di periartriti scapolo-omerali (sia rana che stile libero o dorso) o comunque di spalle rigide: la rigidità non la si combatte con esercizi di forza, ma di alleggerimento e plasticità della stessa forza che ha bloccato o irrigidito le articolazioni. Non è affatto indicata l'acqua-gym per le persone che hanno problemi di lombalgia ed in alcuni casi è addirittura deleteria; se da un lato è vero che l'acqua ci toglie il carico della gravità e le vertebre sono in scarico, è altrettanto vero che ogni movimento che si compie in acqua ha una resistenza di gran lunga superiore a quando si è sulla terra. Nell'acqua gym ogni movimento è reso più intenso dalla resistenza dell'acqua ed i muscoli, motori di ogni articolazione (sana o malata), devono per forza agire con grande intensità e velocità per poter stare al passo del ritmo della musica (quasi sempre inadeguato). Il nuoto è invece adatto per dolci recuperi soprattutto se guidati (idrochinesiterapia); adatto per ascoltarsi nelle forme di galleggia-

mento a scopo propriocettivo. Ma soprattutto il nuoto è una straordinaria attività fisica per coloro che sono sani e che vogliono continuare ad esserlo.

La corsa: non è adatta per coloro che hanno problemi ai piedi, artrosi alle ginocchia, alle anche o ancor più se si hanno protrusioni discali o ernie; ogni sobbalzo si ripercuote sulle articolazioni che vedrebbero peggiorare la loro situazione.

La bicicletta o la cyclette da camera: sono ottimi ausili per esercitazione cardio-circolatoria-respiratoria (come la corsa), ma non sono indicate quando ci sono problemi di artrosi alle anche, alla zona lombare, alle ginocchia, al collo. Solo se usate con moderazione ed al minimo del carico, possono essere utilizzate al fine di mantenere un allenamento cardio-circolatorio-respiratorio.

Le macchine isotoniche in palestra: quando si hanno problemi articolari, infiammazioni, artrosi, tendiniti, capsuliti, etc, ogni sovraccarico si ripercuoterà sul problema e lo potrà peggiorare. *Ogni forma di potenziamento aumenterà le tensioni muscolari e le retrazioni delle catene muscolari, peggiorando la condizione.*

A volte, si viene tratti in inganno dal fatto che quando ci si "riscalda" grazie all'attività, i dolori diminuiscono; è solo un momentaneo allentarsi della tensione dovuta al riscaldamento del materiale biologico ed al maggior drenaggio ematico generale e locale che favorisce la rimozione dei cataboliti dalla sede dell'infiammazione. Ma, ad ogni seduta di allenamento il problema si ripresenterà puntualmente ed al termine del ciclo delle sedute di palestra la situazione sarà probabilmente peggiorata.

Quando si è in presenza di una pato-

logia, l'ideale è rispettare le parti "malate" attraverso esercizi posturali rigorosamente adatti; in seguito, con un corpo sano ed in forma, si faranno le attività per mantenerlo in forma. Ma come ci si deve comportare di fronte ad un problema posturale o muscolo-articolare?

Quando un paziente si presenta presso il nostro studio di Posturologia, noi seguiamo una prassi ben precisa. Appurato che la richiesta del paziente rientri nelle nostre competenze, mettiamo in relazione l'anamnesi, l'osservazione posturale, i test clinici ed i dati strumentali.

***"La postura è espressione di un vissuto ereditato, di un vissuto personale, della formazione e deformazione culturale, di memorie dei propri traumi fisici ed emotivi (cisti emotive), del tipo di vita e di stress che conduciamo, del tipo di lavoro e di sport a cui ci siamo assoggettati nel tempo; postura è il modo in cui respiriamo, il modo in cui stiamo in piedi, ci atteggiemo e ci rapportiamo con noi stessi e con gli altri. La nostra postura è espressione della nostra storia". (D. Raggi 1998).***

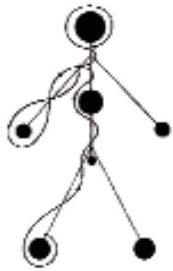
Foto che riprende una fase di una seduta Posturale con il metodo Pancafit®



Poi facciamo una serie di test clinici per capire se i dolori, i problemi o i limiti funzionali che presenta il paziente possono avere legami con malocclusioni, limiti di convergenza oculare, cicatrici, vecchi traumi, tensioni emotive, tensioni viscerali, problemi podalici, articolazioni bloccate, etc. Utilizziamo strumenti elettronici (pedana stabilometrica, baropodometrica, scoliosometro, foto digitali di riferimento) per evidenziare asimmetrie, sbilanciamenti o interferenze occlusali o visive e poterle poi paragonare alla fine del ciclo di sedute. Questi esami e dati clinici ci aiutano a comprendere se il problema per cui il paziente è venuto in studio richiede in primo luogo l'intervento di uno specialista di competenza (oculista, odontoiatra, vestibologo, neurologo, ortopedico, etc.) oppure è un problema puramente posturale, chinesiológico, fisioterapico.

Le principali patologie per cui i pazienti si presentano in studio, che hanno una origine di carattere posturale sono: cervicalgie, dorsalgie, lombalgie, lombosciatalgie, tendiniti, borsiti, radicoliti, epicondiliti, tunnel carpale, periartriti, protrusioni discali, ernie del disco, ernie jatali, processi artrosici alla colonna, coxartrosi, gonartrosi, pubalgie, alluce valgo, iper-lordosi, iper-cifosi, scoliosi, etc. Le ricerche scientifiche che sono state condotte c/o le Università (relative al metodo ad approccio globale che noi utilizziamo nel nostro studio), mettono in evidenza come tutte le patologie di carattere muscolo-articolare, possano avere enormi benefici e ridare funzionalità al sistema. Durante i nostri trattamenti, con protocolli che sono rigorosamente personalizzati, i pazienti scoprono con gran-

de sorpresa che molti dei dolori articolari di cui soffrono, sono legati a vecchi traumi avvenuti in passato ma in punti del corpo diversi da dove oggi manifesta il problema o dolore.



La figura mostra come i dolori possano migrare in vari distretti del corpo ed un problema che origina in un punto, trasferirsi in un altro.

**“Laddove si manifesta l’effetto, non risiede la causa”. F. Mézières.**  
**“La causa risiede in un punto lontano da dove si manifesta l’effetto o il dolore”.**

Solo per citare un esempio: il paziente attraverso test clinici, scopre come sia possibile che una banale quanto antica cicatrice in un punto del corpo, possa scatenare uno squilibrio posturale o un dolore in un altro punto del corpo ben lontano rispetto a dove si trova la cicatrice. Inoltre, nostro compito è quello di far prendere coscienza ai pazienti, attraverso tecniche respiratorie e propriocettive, come ansia e stress siano responsabili di una alterata, scorretta e superficiale respirazione e come questa possa essere recuperata con grandi benefici, riflettendosi in positivo anche sul sistema circolatorio, linfatico, digestivo, motorio. Al paziente viene consigliato quali eser-

cizi posturali e quali attività fisiche siano più adatte al proprio problema, dato che, come spiegato in precedenza, non è vero che ogni attività fisica o sportiva sia adatta ad ogni persona e ad ogni patologia. Non dobbiamo farci ingannare da ciò che ci piacerebbe fare, ma valutare ciò che giusto e corretto fare. Ed ecco, il nostro paziente (foto prima e dopo un ciclo di sedute posturali) che non riusciva più, all’età di 40 anni a giocare a calcetto.

Per informazioni sul Metodo Raggi® - Pancafit®  
Rivolgersi a Kinesistudio,  
tel 02/39200413  
www.pancafit.net  
www.kinesistudio.it

Con questo paziente, che soffriva di lombalgia, abbiamo utilizzato la tecnica Posturale dell’Allungamento muscolare globale Decompensato con Pancafit®.  
Ecco che alla fine il paziente ci dice: “mi sembra di avere 20 anni meno addosso e posso giocare a calcetto con gli amici”.

