

# Esercizio fisico, salute e postura nell'età giovanile

Autore: Prof. Daniele **RAGGI**

*Dott. in Scienze Motorie e in Fisioterapia,  
Posturologo, Mézièrista.*

*Docente Master in Posturologia*

*c/o la 1ª Facoltà di Medicina e Chirurgia  
(Dip.to di Med. Sperimentale e Patologie),  
Università "La Sapienza" di Roma  
e c/o l'Università Cattolica di Milano,  
Facoltà di Scienze Motorie.*

*Direttore di Kinesistudio*

*(Studio di Posturologia) di Milano*

## **"STAI DIRITTO CON LA SCHIENA"... UNA DELLE FRASI PIÙ RIPETUTE DAI GENITORI.**

"Se non stai diritto con la schiena diventi gobbo come il nonno...", "stai diritto e tieni su le spalle...", etc; frasi che si ripetono di generazione in generazione.

L'impatto che suscitano queste parole, fa sì che chiunque se le senta dire, si metta subito più diritto; ma dopo pochi minuti tutto torna come prima. La fatica che si fa per mantenere questa postura corretta, è un pesante fardello che grava sul dorso; non si tratta dunque di cattiva volontà, ma di reale impossibilità dettata, come vedremo, dai muscoli della schiena, prigionieri e vittime di uno squilibrio del tono muscolare.

Se queste raccomandazioni dei genitori fossero realmente efficaci, nessun giovane e adulto di oggi presenterebbe



l'atteggiamento posturale, classicamente definito cifotico o "gobbo". Ne è riprova il fatto che sono molte le persone che presentano squilibri posturali a carico del sistema muscolo-scheletrico (dorso curvo, ipercifosi, iperlordosi, dorso piatto, etc.); in molti casi, si associa, come conseguenza della cattiva postura, anche il classico mal di schiena. Recenti ricerche dimostrano che almeno l'85% della popolazione mondiale soffre della classica lombalgia.

Per comprendere le ragioni per cui la schiena tende a "incurvarsi" e l'intera postura ad alterarsi, è doveroso capire le dinamiche muscolo-scheletriche che si ripetono dall'inizio della storia dell'uomo.

Le eccessive tensioni muscolari, hanno il potere di disturbare, irrigidire e infiammare le articolazioni, procurando ogni genere di alterazione posturale, dolori, stanchezza cronica. Ecco come tutte le articolazioni del nostro corpo divengono vittima, schiacciate dall'eccessiva rigidità muscolare; tale rigidità, ha inoltre la capacità di sollecitare in modo anomalo le terminazioni nervose e dunque il cervello, costringendolo a costanti quanto inefficaci risposte di adattamento posturale. Questa continua e incessante "overdose" di informazioni, porterà ad ulteriori alterazioni della postura e ad un incremento della

stanchezza cronica proprio di quei muscoli già impegnati a far "raddrizzare" la schiena e le spalle. Ciò spiega e giustifica la reale impossibilità per chiunque, a mantenere le spalle ed il dorso "diritti" per più di 2-3 minuti.

"Non è la sola *forza muscolare* che consente alle articolazioni di essere libere e funzionali, ma è la *libertà e l'equilibrio* di quella forza (giusto tono) a garantire la libertà, la stabilità e la *funzionalità posturale* di qualsiasi distretto o sistema corporeo.

**Ogni persona, dotata di un buon equilibrio posturale (dunque di equilibrate tensioni muscolari), non è mai ricurva su se stessa; la postura ricurva, è vittima di uno squilibrio del sistema tonico posturale. Non si tratta di muscoli troppo deboli come comunemente si crede, ma di muscoli troppo rigidi e corti.**

Il genitore quindi, non conoscendo la logica delle catene muscolari e di come la postura si altera, utilizza (in buona fede) una frase che invece di garantire una postura più corretta, porterà ad un incremento delle tensioni del dorso o ad altre alterazioni posturali in altri distretti.

Le alterazioni della postura possono essere determinate da vari fattori quali: ereditarietà, carattere, vecchi traumi, problematiche respiratorie, posture viziate, conflitti emozionali, etc.

L'età giovanile rappresenta il periodo degli "scontri", con se stessi, con l'altro, con il sesso, con i genitori, con gli insegnanti, con la società. Le delusioni e i fallimenti sono elementi capaci di lasciare un segno profondo sulla postura. Tutti abbiamo sperimentato come, un forte litigio o una delusione

possano portare ad una chiusura sia del carattere, che della postura, come atteggiamento di difesa.

Non dobbiamo comunque escludere altri elementi perturbatori del sistema posturale, quali le malocclusioni (secondo il Dott. Bricot, ogni malocclusione o ortodonzia interagisce con la postura), la deglutizione scorretta, le disfunzioni visive, disfunzioni viscerali (l'utilizzo di cibi inadeguati porta spesso a tensioni visceri/addominali,

li, oratori, etc.) offrivano sicuramente stimoli più adeguati per un corretto sviluppo psico-motorio. Molte ricerche hanno dimostrato come la carenza del gioco tradizionale porti ad un'altrettanta carenza di adeguati stimoli per lo sviluppo della curiosità, creatività, ingegno, capacità di riflessione, rispetto delle regole, etc.

Una "critica posturale" può essere fatta anche al modo in cui si concepisce e si praticano gli sports; nonostan-



disbiosi, fermentazione, etc.), stress ambientali (geopatie o campi elettromagnetici), cicatrici, etc. Anche lo stile di vita troppo accelerato può dare adito ad alterazioni posturali; i ritmi frenetici dei giorni nostri, coinvolgono anche i più giovani. La realtà virtuale in cui spesso vivono attraverso i videogiochi, li porta ad essere sempre più chiusi verso il mondo reale. Un altro fattore che "pesa" sulle spalle dei nostri giovani è la mancanza di tempo e spazi per il gioco all'aria aperta; una volta il gioco rappresentava gran parte dell'attività giornaliera e gli spazi utilizzati (campagna, parchi, corti-

te questi, siano in grado di promuovere un buono stato di salute cardio-circolatorio-respiratorio e di stimolare un adeguato sviluppo delle capacità motorie, se mal praticati e gestiti, possono portare a squilibri posturali.

**"Lo sport potenzia ogni condizione fisica che esiste; la rieducazione posturale, che dovrebbe precedere lo sport, ha invece il nobile scopo di allineare, correggere e raddrizzare le parti del corpo non corrette".**

**"Non tutti gli sport sono adatti per tutti i tipi di postura e per ogni età".**

Ogni famiglia deve affrontare, prima o poi, la tanto discussa scelta dello sport da far praticare al proprio figlio; la disciplina verso la quale spesso ci si indirizza, di solito è quella praticata dagli amici o da uno dei genitori; altri scelgono lo sport in base al proprio idolo visto e seguito in tv e sui giornali. Altri ancora seguono le indicazioni tipo: "Fai nuoto che fa bene alla colonna vertebrale".

"Nel nuoto, la colonna vertebrale è in assenza di gravità e non viene caricata". Il nuoto, per definizione (Wikipedia) è il metodo con cui gli esseri umani (o altri animali) *si muovono* nell'acqua; il movimento del corpo dunque, è reso possibile da continui e ripetuti movimenti che coinvolgono l'intero sistema muscolare (in particolare gli arti inferiori e/o superiori) impegnato a garantire l'avanzamento, il galleggiamento, vincendo la resistenza dell'acqua.

A dispetto di quanto si dice o si crede, poterci muovere in acqua nuotando, rappresenta per i nostri muscoli un gravoso impegno, sopportato anche dall'apparato scheletrico. Non è vero dunque che la colonna (formata da numerose articolazioni), risulta essere in scarico; questa è in scarico solo quando si galleggia in assenza di movimento.

Dunque, il sistema muscolo-articolare, durante un'intensa attività di nuoto è soggetto a notevoli sforzi e compressioni delle articolazioni coinvolte nel movimento. Prova ne è il fatto che chi soffre di dolori articolari, non sempre è in grado di nuotare liberamente o correttamente, benché in "scarico gravitativo". Ecco perché il nuoto, in presenza di alterazioni posturali (dorso e spalle ricurve, scoliosi, iperlordosi, etc.), non solo è poco indicato, ma addirittura, in alcuni casi, risulta essere dannoso per il sistema osteo-muscolo-articolare e

dunque posturale. Esistono prove scientifiche a conferma di quanto dichiarato.

Altre affermazioni:

"Fai basket che diventi più alto"

"Fai pallavolo che ti raddrizzi"

Non ci si deve far trarre in inganno dagli atteggiamenti posturali tipici di una disciplina (vedi la posizione classica del pallavolista durante un palleggio o del giocatore di pallacanestro impegnato in un tiro in sospensione), che danno l'idea che il dorso degli atleti si stia allungando o raddrizzando. Come detto prima, le tensioni o i problemi posturali, non si eliminano sovrapponendovi nuovi carichi di lavoro.

Ogni gesto sportivo, come detto prima, rappresenta un impegno muscolare; dunque, ogni tentativo di "raddrizzare" un dorso oramai curvo, attraverso i gesti di una disciplina sportiva, porterà il *sistema tonico posturale*, a sovraccaricare altri distretti corporei (zone di "compenso"). Tali zone sovraccaricate (spesso la zona lombare o il collo), saranno quindi "costrette" a compensare le rigidità e limiti del dorso, divenendo nel tempo vittime di infiammazioni o dolori (lombalgia, cervicalgie, etc.). Capita infatti, molto frequentemente, che gli sportivi di alto livello siano colpiti da problematiche osteo-muscolo-articolari.

Ogni deviazione posturale è sempre complessa e spesso multifattoriale; come tale deve essere sempre presa in seria e dovuta considerazione anche dal più esperto dei Posturologi; nulla deve mai essere dato per scontato ed ogni caso è assolutamente a se stante, unico ed irripetibile, vittima della propria storia e vissuto che racchiude spesso anche i traumi sportivi subiti.

**Prima di intraprendere qualsiasi tipo di disciplina sportiva, sarebbe doveroso**

**anteporre un'attenta analisi e valutazione posturale, utile a capire quale attività risulta essere più idonea alla postura del "giovane atleta" e se deve anteporvi un ciclo di sedute di "Rieducazione Posturale".**

L'ultimo elemento che prendiamo in considerazione, utile a spiegare le ragioni di tanti problemi posturali e dolori, presenti già in giovane età, è che l'uomo, prima di essere bipede, era quadrupede.

Tale passaggio, nel corso dell'evoluzione, ha portato la muscolatura del dorso ad essere sempre in attività (dunque in tensione) per mantenerci in posizione verticale, non farci cadere in avanti, garantendoci equilibrio, libertà delle braccia, stabilità.

Questo vantaggio, per tutto il tempo in cui stiamo in piedi, fa sì che i muscoli posteriori del corpo, siano costantemente utilizzati, dunque sovrallenati (molte ore al giorno); come tali dunque sempre troppo tesi, divenendo nel tempo anche troppo corti.

Come possono dunque questi muscoli essere definiti deboli, dato che per almeno sedici ore al giorno vengono sollecitati per garantirci la stazione eretta?

Si è scoperto che l'eccesso di lavoro muscolare a carico della catena posteriore, è il responsabile della chiusura delle spalle e dunque anche del dorso. Il costante e incessante lavoro di questi muscoli antigravitari fa sì che il corpo, con l'avanzare dell'età, abbia la naturale tendenza a diventare più rigido, più basso e "storto". La forza delle tensioni muscolari comprime, imprigiona le articolazioni, dando vita a fenomeni infiammatori, ad usura cartilaginea e dunque a processi artrosici e dolori.

La fisiologia parla chiaro: i nostri

muscoli sanno solo accorciarsi e rilassarsi, ma non sono in grado di riallungarsi (autonomamente), come comunemente si crede. Persino i gatti, che sono ancora quadrupedi, hanno l'esigenza di stirarsi tutti i giorni per mantenersi elastici e poter continuare a procacciarsi il cibo fino a tarda età (questa memoria insita in loro è così forte da rimanere attiva anche per i gatti domestici che non hanno più l'esigenza di essere ancora dei veri felini). Per i gatti randagi, la legge della sopravvivenza non lascia spazio alla pigrizia o ai capricci: o si è agili o non si sopravvive! L'uomo invece è diventato "intelligentemente" bipede e "stupidamente" capriccioso e poltrone (oggi si fa tutto attraverso il telefono o internet). Tale pigrizia e diseducazione ci porta persino a non avere più voglia di camminare e fare un minimo di saggio stretching. Queste abitudini devono essere assolutamente modificate a tutela della salute e del benessere di chiunque. Oggi finalmente possiamo fare un comodo e facile stretching posturale, adatto anche ai più giovani: l'"Allungamento Muscolare Globale Decompensato" (AMGD). Attraverso questa metodica si bilanciano le tensioni delle catene muscolari (responsabili, come abbiamo visto, delle alterazioni posturali) ottenendo benessere osteo-muscolo-articolare. Si assumono posture particolari (vedi fig. n°1), grazie alle quali si riesce ad agire simultaneamente in ogni punto delle catene muscolari, fasciali e connettivali liberando le articolazioni imprigionate da muscoli corti e retratti. Questa metodica prevede il costante utilizzo di tecniche respiratorie a supporto della modificazione della postura. L'attrezzo utilizzato, Pancafit®, permette di sfruttare la gravità attraverso numerosi esercizi e posture che si pos-



sono utilizzare; facilita enormemente il compito del tecnico per le varie manovre. Attraverso l'Allungamento Muscolare Globale Decompensato è dunque possibile (ed è stato dimostrato da molte ricerche all'Università "La Sapienza" di Roma), restituire elasticità ai muscoli e di conseguenza libertà alle articolazioni, consentendo così un corretto riallineamento dell'intera postura. Gli effetti sono evidenti nelle fig. n° 2-3. Ecco quindi che con questo tipo di riequilibrio posturale non sarà più necessario dire: "Se non stai diritto con la schiena diventi gobbo



come il nonno"...

Nel corso delle sedute di riequilibrio posturale, la persona recupera la capacità di stare diritta in modo naturale, non più con un impegno muscolare voluto.



**Fig. 2-3:** Dorso curvo: risultato ottenuto dopo 12 sedute di Posturologia ad approccio globale di "Allungamento Muscolare Globale Decompensato". Dopo i trattamenti di riequilibrio posturale, la cifosi dorsale, l'anteposizione della testa, del collo e delle spalle (linea verticale bianca), risultano essere notevolmente ridotte. Anche il piano masticatorio (linea tratteggiata gialla) si presenta più orizzontale e la trachea e l'esofago meno compressi (freccia rosa tratteggiata). La riduzione dell'eccessiva curva del dorso è visibile nella riduzione dello spazio tra la linea verticale rossa e la zona lombare. Questo, testimonia un allineamento alla verticale più corretto e fisiologico, che sarà poi sinonimo di benessere e funzionalità.

Per informazioni sul Metodo Raggi® – Pancafit® rivolgersi a Studio Sport 2000 S.r.l., telefono 02.39257427, info@studiosport.it, www.pancafit.net