COSA È LA POSTUROLOGIA

Sergio Ettore Salteri
www.posturology.info s.salteri@posturology.info

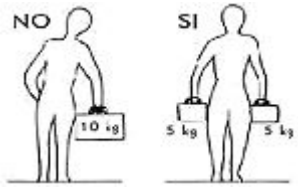
Spesso piccoli accorgimenti contribuiscono a prevenire e/o rimandare l'esordio di problematiche muscolo-scheletriche: dopo una breve descrizione del significato di Posturologia è riportata una serie di consigli da seguire.

Il **SISTEMA POSTURALE** è un insieme molto complesso, che vede coinvolte strutture del sistema nervoso centrale e periferico e soprattutto l'OCCHIO, il PIEDE, il SISTEMA CUTANEO, i MUSCOLI, le ARTICOLAZIONI, ma anche l'APPARATO STOMATOGNATICO (SISTEMA OCCLUSALE E LINGUA) e l'ORECCHIO INTERNO. Il Sistema Nervoso Centrale utilizza le informazioni ricevute da OCCHIO, PIANTA DEI PIEDI e CUTE in primo luogo, per avere la consapevolezza della posizione del corpo e poter impostare correttamente quanto voluto nei confronti nel mondo esterno e di se stesso.
Se, nel tempo, sorgono problemi a qualsiasi livello, in un primo momento il "SISTEMA" cercherà di compensare in qualche modo (spalla più alta, rotazioni del bacino, atteggiamenti scoliotici, vizi di appoggio plantare, testa inclinata ...) fino a quando potrà, compatibilmente con le singole capacità; ad un certo punto però questa capacità di compensare trova il suo limite proprio dalla "somma" di questi "aggiustamenti" e compariranno le prime avvisaglie di patologia come fossero una sirena d"allarme.
Questo sistema "inquinato" dai vari compensi, quindi, vedrà sorgere tutte le problematiche più comuni (CEFALEE, CERVICALGIE, NEVRALGIE, DIFETTI DI MASTICAZIONE E DELL'OCCLUSIONE DENTALE, DORSALGIE, LOMBALGIE, LOMBOSCIATALGIE, DOLORI ALLE SPALLE, ALLE BRACCIA,ALLE ANCHE, ALLE GINOCCHIA, ALLE CAVIGLIE) ma anche disturbi meno noti (DIFFICOLTÀ DI GUIDARE DI NOTTE O DI CONCENTRAZIONE NELLA LETTURA, MALDESTREZZA, CLICK MANDIBOLARI ...): tutte patologie che complicano e condizionano notevolmente la vita quotidiana e, di conseguenza, la nostra PSICHE.
È fondamentale a questo punto, pur con tutte le difficoltà facilmente immaginabili, agire ai vari livelli ed in un tempo adeguato in collaborazione coordinata con altri professionisti, per correggere e cercare di riprogrammare il "SISTEMA". La POSTUROLOGIA non è una disciplina a se stante: proprio per questo il medico che se ne occupa cerca di riunire in un unico "ragionamento" concetti di oculistica, neurologia, odontoiatria, fisiatria, otorinolaringoiatria, in modo da stilare una DIAGNOSI completa e delle "PRIORITA" di trattamento. Ed ecco anche perché il medico che studia la postura potrà chiedere ad un Paziente di ricorrere anche ad altri professionisti quali l'OCULISTA, l'ORTOTTISTA, il DENTISTA, il LOGOPEDISTA, l'OTORINOLARINGOIATRA ... e/o di effettuare manipolazioni vertebro-articolari secondo precise tecniche il più possibile prive di rischi ed in ogni caso incruente e non dolorose.
La POSTUROLOGIA ricerca, affrontando il problema a livello della causa, di dare risposte agli effetti e quindi alla sintomatologia.

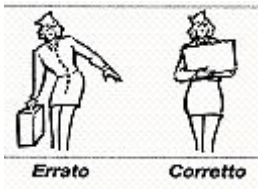
PER COMPRENDERE MEGLIO: nel corso di una rapina in banca quella che suona sarà la sirena (il SINTOMO), ma il vero problema sono i banditi (la CAUSA): bisogna far tacere la sirena … ma solo dopo aver arrestato “i ladri”!

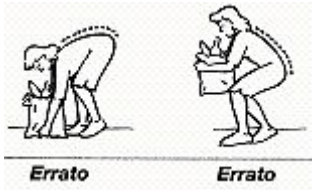
CONSIGLI UTILI PER LA PREVENZIONE

1. Non tenere mai il **portafogli** nella tasca posteriore dei pantaloni o della gonna: farebbe da “perno” per il vostro bacino che potrebbe “bloccarsi”!
2. Praticate sempre **attività motoria** e fate attenzione al sovrappeso eccessivo.
3. **In auto** sistemate il sedile, che non deve avere problemi strutturali, in modo corretto, così da assumere una posizione comoda con arti semiflessi.
4. Quando fate **lunghi viaggi** ogni due ore fermatevi e fate una passeggiata rilassante.
5. Quando rimanete **in piedi fermi** alternate il carico su entrambe le gambe. Quando "stirate" procuratevi uno sgabello (ma è sufficiente anche una scatola da scarpe) di 10-15 cm sul quale appoggiare alternativamente il piede; in alternativa allargate i piedi.

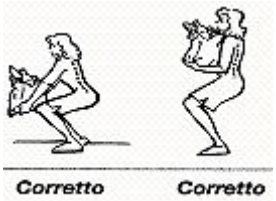


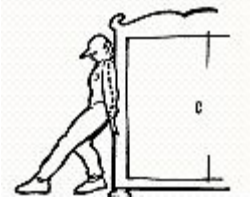
6. Quando **trasportate pesi** cercate di distribuirne il carico su entrambe le braccia.





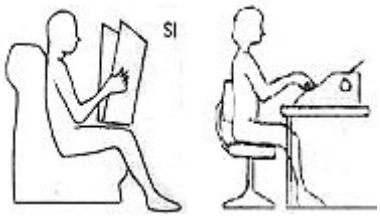
7. Quando **sollevate pesi** rimanete con la schiena dritta e sollevatevi piegando le gambe dopo aver avvicinato il peso stesso il più possibile ai piedi.



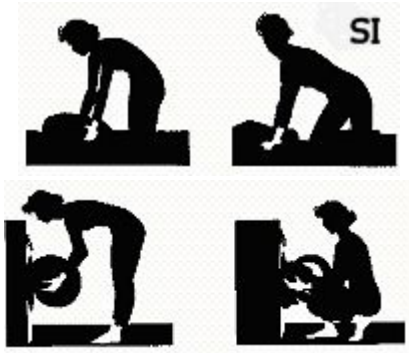


8. Quando **spostate grandi oggetti** (es. armadio) fatelo spingendo con la schiena.

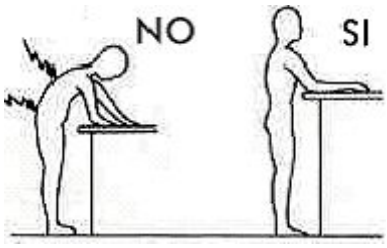
9. In **posizione seduta** mantenere la schiena dritta senza rimanere con il collo piegato e non accavallate le gambe.



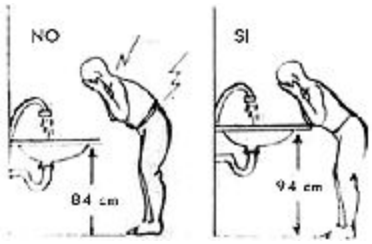
10. L'**altezza del piano di lavoro da seduti** deve essere variata in base all"altezza secondo il seguente schema (tra parentesi l"altezza del piano del tavolo): 1,65 (80); 1,70 (82); 1,75 (84) ; 1,80 (86) ; 1,85 (88) ; 1,90 (90).
11. L'**altezza del piano di lavoro in piedi** deve essere variata in base alla Vostra altezza secondo il seguente schema: 1,65 (103); 1,70 (105); 1,75 (107) ; 1,80 (110) ; 1,85 (13) ; 1,90 (115).



12. Meglio **lavatrici** con carica dall'alto. La lavatrice con caricamento frontale va alzata dal pavimento di 50 cm circa per evitare ripetute flessioni, In alternativa, quando la svuotate la lavatrice, mettetevi in ginocchio.

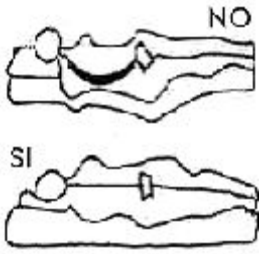


13. I **piani della cucina**, generalmente sono a 86 cm di altezza, misura non ottimale per il mantenimento corretto della postura eretta: devono essere adeguati alle Vostre esigenze.
14. Il **forno** dovrà essere sempre staccato dal blocco dei fornelli e posizionato a 1 m di altezza.
15. La **parte inferiore dei mobili** deve avere uno spazio sufficiente per permettere alla parte anteriore del piede di avanzare, evitando posizioni erette inclinate in avanti.



16. I **lavelli del bagno** sono sempre stati posizionati a 84cm di altezza: ciò favorisce il tristemente famoso colpo della strega, quando al mattino ci si lava il viso, al momento del raddrizzamento: occorrono almeno 94 cm di partenza; per i bambini verrà utilizzata una pedana di legno.
17. I **letti** sono tutti bassi perché così ha voluto l'industria dell'arredamento: è consigliabile usare piumoni per evitare che nello svolgimento delle faccende domestiche si debba lavorare troppo in flessione. Meglio sarebbe alzare il letto sino ad 80 cm per due motivi: ci si alza e ci si siede meglio e si rifà il letto a schiena protetta.

18. Sono da evitare i **letti** troppo morbidi o troppo duri e le assi di truciolare perché non lasciano traspirare e non sono molto elastiche.



19. Quando la sera si va **a letto** togliere tutti i **metalli** (anelli, collane, orologi …) per evitare i microgalvanismi: vere e proprie correnti elettriche tra metalli che potrebbero provocare contratture muscolari e insonnia.
20. **Scendere dal letto** con cautela sedendosi prima e poi alzandosi con calma facendo perno sulle mani per evitare il "colpo della strega".
21. Quando **rifate il letto** appoggiate il ginocchio della gamba più vicino al letto sul letto stesso in modo da far perno su questo e non sul tratto lombare della colonna.

22. Non guardare la televisione o leggere **a letto** rimanendo con il capo flesso per non sovraccaricare le vertebre cervicali.

23. Le **calzature** indossate devono sempre avere le suole integre e simmetriche, soprattutto la suola interna, in senso trasversale, deve essere completamente piatta (importantissimo soprattutto per i bambini, che DEVONO avere piede piatto fino ai quattro - cinque anni!): se è presente un rialzo (vedere disegno sopra), solitamente interno, tagliarlo con un taglierino o togliere proprio la soletta interna.
24. Quando acquistate le scarpe non limitatevi alla "solita taglia" (adattereste il piede alla scarpa e non viceversa) ma **trovate la scarpa giusta per Voi** appoggiando il piede sopra di essa.

25. Per gli **sportivi** è estremamente importante togliere qualsiasi soletta "a stampo" o "anatomica" in quanto creerà una "cecità" sensoriale alla pianta del piede che comprometterà lo schema corporeo pregiudicando il rendimento muscolare e quindi la prestazione.

26. Il **manico della scopa** e dello spazzolone per pavimenti deve essere allungato a 1,80 m circa.

27. Attenzione all'**aria condizionata** in auto e negli ambienti: non sia mai indirizzata contro il vostro corpo e non esagerate … con il freddo.
28. Non rimanere mai con i **denti** serrati, non mangiarsi le unghie, succhiare penne, mordicchiare il labbro: tutto ciò crea contratture inutili e dannose.
29. Mantenete una corretta **igiene orale** rivolgendosi al proprio dentista al minimo problema.
30. Ricordatevi che la natura vi dà tutti i denti e per 24 ore al giorno: fatevi rimettere tutti i **denti mancanti** e non togliete mai la **dentiera** di notte. La mancanza

di **denti** ed una alterata **deglutizione** sono causa di aggravamento della Vostra Sindrome Posturale.

31. Fate ribasare la **dentiera** ogni 2 anni e rinnovatela ogni 5: la riduzione dell'altezza della dentiera spinge il capo in avanti sovraccaricando le cervicali.

Per i Vostri **figli**:

a. evitate l'uso del **succhiotto**: eventualmente sceglierne uno anatomico e non a goccia per non “allenare” la lingua in modo errato. La lingua normalmente **deve** puntare sul palato dietro gli incisivi superiori: in questo modo faciliterà la fonazione, la deglutizione, la respirazione, la normale conformazione del palato e delle arcate dentarie, l'atteggiamento del capo
b. mai forare la **tettarella** nell'intenzione di “nutrire meglio o più velocemente il bambino”, per evitare che il piccolo si difenda dal rischio di “annegamento nel latte” spingendo la lingua in modo sbagliato per otturare il foro troppo grosso
c. acquistate **scarpine** con interno privo di qualsiasi rialzo: i piedini fino a 4 - 5anni devono essere piatti quindi non preoccupatevi: sarà negli anni successivi (fino agli 8 - 9 anni), con la maturazione del sistema nervoso, che il piede assumerà autonomamente la propria forma
d. prima e dopo qualsiasi **cura ortodontica** richiedere sempre un controllo della logopedista e del medico che si occupa di posturologia
e. evitare il **girello**, che fa saltare l”importantissima fase del gattonamento ed allena in modo sbagliato il bambino nella fase del passo
f. evitare il **box**, che costringe il bambino, incurioso dal mondo esterno, a sollevarsi sulla punta dei piedi in atteggiamento scorretto
g. favorire il **gattonamento** e lasciare i piccoli a **piedi scalzi** il più possibile (preferibilmente su superfici non lisce)
h. rivolgersi al medico che si occupa di posturologia se fosse presente scoliosi, problema dell'appoggio dei piedi, difficoltà nell'apprendimento e/o nella lettura, cefalea serale