

Ciascuno di noi, nel corso della vita, è stato colpito da dolori muscolari o articolari a carico di vari segmenti corporei come caviglia, ginocchio, anca, colonna vertebrale nei suoi vari tratti (cervicale, dorsale, lombare).

In tali circostanze, si è soliti drammatizzare il problema, dando la colpa ai cambiamenti del tempo, al cosiddetto "falso movimento" o comunque a traumi di piccola entità; il tutto viene risolto, apparentemente nel modo migliore, con una terapia farmacologica. Ma, il più delle volte, la sintomatologia dolorosa sottovalutata nel suo primo manifestarsi, con il passare del tempo riaffiora insistentemente, fino ad assumere forme così violente da risultare insensibile a qualsiasi terapia farmacologica. Si ricorre quindi a terapie manuali, fisiokinesiterapia, massaggi ecc. Probabilmente il dolore si attenua, magari scompare temporaneamente, ma, nella maggior parte dei casi, il problema non è risolto.

Nella vita quotidiana passiamo con disinvoltura da una posizione all'altra e svolgiamo le più svariate attività, dal "semplice" camminare ai più specifici movimenti connessi con il lavoro. La capacità di mantenere una posizione o di svolgere un particolare movimento è possibile grazie alla sinergia e alla coordinazione di numerosi organi che costituiscono il nostro organismo e che sottostanno a due leggi fondamentali: l'ergonomica e l'antalgica. La prima induce il corpo ad assumere posizioni e a svolgere attività che comportano il minor dispendio energetico; la seconda fa in modo che tutto ciò avvenga senza dolore.

A causa di questo delicato meccanismo di controllo, ognuno, in piedi, assume una posizione caratteristica, che gli consente di rispondere al meglio alle due leggi sopracitate. Gli organi che interagiscono tra di loro a tal scopo sono ossa, articolazioni, muscoli e sistema nervoso. Troppo spes-

so, in presenza di sintomi dolorosi dell'apparato locomotore, queste strutture sono state esaminate come entità a se stanti. Nella medicina odierna, questa tendenza è stata superata e si sta affermando una disciplina nuova, la "Posturologia", che affronta il problema nel suo insieme. Dolori articolari, muscolari ecc. trovano la loro eziologia non nella singola articolazione o nel singolo muscolo, ma negli atteggiamenti scorretti che si assumono nella vita di ogni giorno.

La valutazione di una corretta postura parte dall'osservazione dei singoli segmenti corporei attraverso la rilevazione di "punti di repere" ben precisi, ossia punti anatomici il cui allineamento e corretta disposizione nei tre piani dello spazio sono indici necessari alla diagnosi. La mancanza di un allineamento ideale o una disposizione anatomica anomala, portano ad una diagnosi di postura scorretta, le cui cause possono essere di diversa natura, dalla più semplice, come l'assunzione di una posizione scorretta protratta nel tempo, alle più complesse, come problemi visivi (miopie, astigmatismo), uditivi o vestibolari, neurologici, psichiatrici, odontoiatrici, connessi a patologie o a traumi dell'apparato locomotore o a patologie vascolari.

Da quanto detto, è evidente che la posturologia è una branca della medicina che coinvolge una vasta gamma di specialisti, che dovranno interagire per risolvere il problema. Un'anomala disposizione dei vari segmenti corporei può provocare sintomi dolorosi a vari livelli. Ciò comporta spesso contratture muscolari interessanti varie regioni del corpo (ischiatrica, cervicale, dorsale, lombare). Il risultato è la comparsa di un dolore, più o meno intenso e localizzato, con ripercussioni che vanno dallo scadimento della qualità della vita a forme invalidanti.

* *Cattedra di Anatomia applicata all'Attività Motoria, Istituto Universitario di Scienze Motorie, Roma*

Si capisce facilmente osservando certi punti anatomici

POSTURA

Come scoprire se è quella giusta

di MAURIZIO RIPANI *



il test

Prima regola, guardare sotto i piedi

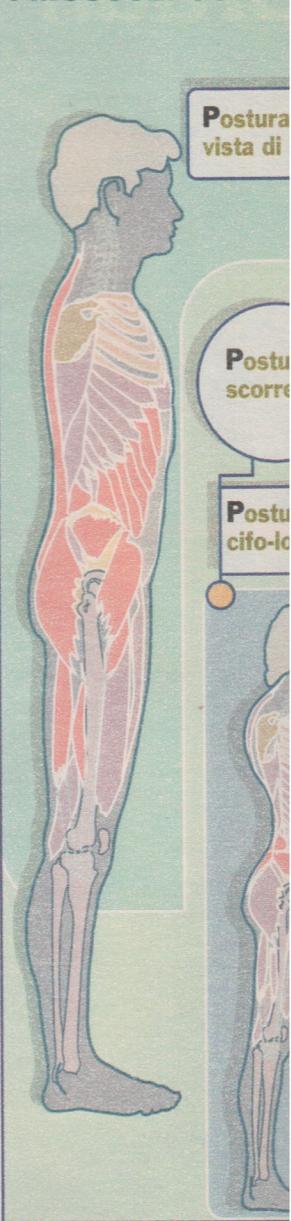
ULTIMO segmento dell'arto inferiore, estremità del nostro corpo spesso trascurata e bistrattata, è il piede il responsabile di una serie di patologie dell'apparato locomotore le cui cause, spesso e volentieri, si cercano altrove. Ovunque, ma non lì. Ed è invece proprio l'appoggio plantare il punto di partenza per un'inda-

gine posturologica completa, che consente di evidenziare atteggiamenti scorretti, i cui effetti si ripercuotono dolorosamente su caviglia, ginocchio, anca, bacino e colonna vertebrale. Se poi sia la postura ad influire sull'appoggio o l'appoggio a determinare la postura è ancora tutto da dimostrare.

L'importante è avere a disposizione uno strumento diagnostico rapido, economico e non invasivo che permetta di valutare tutte le caratteristiche dell'appoggio plantare, sia in fase statica che durante la deambulazione. Il Baropodometro Elettronico (B.P.E.) risponde perfettamente alle caratteristiche sopracitate.

ANCHE una malocclusione dentale, cioè un'alterazione dei rapporti presenti fra i diversi elementi dentari, può dare origine a modificazioni del rachide, la colonna dorsale. Le malocclusioni infatti, siano dovute ad alterazioni scheletriche che compaiono durante il processo di accrescimento o insorte successivamente in seguito ad estrazione di uno o più denti, possono causare l'insorgenza di cosiddetti "precontatti dentari" cioè contatti non fisiologici fra i denti. Questi precontatti sono vere e proprie "spine" irritative per tutti i muscoli masticatori, alcuni dei quali possono andare incontro ad un marcato aumento del tono muscolare (ipertonico) con comparsa di

I MUSCOLI COINVOLTI



Può anche essere colpa dei denti che chiudono m

indolenzimenti e dolori. Il paziente, nel tentativo di ridurre questi precontatti, può assumere con la mandibola posizioni non rette provocando uno squilibrio nella posizione della testa che provoca la comparsa di dolori muscolatura della testa, delle spalle. Ed un'errata posizione della testa potrebbe provocare modificazioni del rachide. Quindi il riscontro clinico di maloc-