

Sei in: Archivio > la Repubblica.it > 2014 > 03 > 11 > Metti alla prova il tuo e...

Metti alla prova il tuo equilibrio

Chi cammina spedito e chi ondeggia come su un precipizio. Chi si aggrappa al corrimano e chi fila a razzo sulle scale. Questione di equilibrio. Che da giovani c'è ma non si apprezza, mentre dopo i 60 va salvaguardato. E, come ha spiegato sul Wall Street Journal il fisioterapista del Mount Sinai hospital di New York Jason Jackson, meglio pensarci a tempo. Per rinforzare le proprie capacità tra i 30 e i 40, ben prima che la stabilità inizi a vacillare. Un fenomeno di cui ci si rende conto dopo una banale caduta, di quelle che subito dopo si dice "non riesco a capire come sia successo". Negli Usa, secondo un report del Centers for Disease Control and Prevention, le cadute sono al primo posto delle lesioni che coinvolgono gli over 65. Ma come funziona e perché va in tilt il perfetto meccanismo che ci mantiene stabili? «Nell'ambito del sistema nervoso centrale, l'equilibrio è il risultato dell'integrazione di alcuni sottosistemi:», spiega Vincenzo Bonavita, professore emerito di Neurologia alla Federico II di Napoli, «il vestibolare (i cui recettori sono nell'orecchio interno) ci informa della posizione nello spazio, il cerebellare (il cervelletto raccoglie e coordina le informazioni per integrarle tra loro) e il propriocettivo che ci istruisce sulla posizione del corpo e delle sue parti nello spazio. Per esempio, di un dito della mano o del piede».

Con gli anni, anche i singoli sottosistemi vanno incontro a deterioramento. Tanto che subentra, con ruolo di supplenza, la percezione visiva. Insomma, gli occhi colmano le defaillances della vecchiaia e ci consentono di mantenere un accettabile equilibrio posturale. Se viene meno la vista, le conseguenze possono essere devastanti. «Ma il fenomeno dell'invecchiamento - aggiunge il docente - coinvolge anche il sistema extrapiramidale, con la conseguenza di una instabilità posturale che, non più isolata, si ritrova anche nel morbo di Parkinson. E infine, a peggiorare il quadro c'è la sarcopenia, la perdita del trofismo muscolare che progredisce con l'età e implica diminuzione della forza». Ed è anche sulla conservazione della massa muscolare che si basano alcuni interventi fisioterapici. L'anziano che cerca l'appoggio e procede ad andatura incerta, semmai a gambe aperte per sentirsi ancorato al terreno, è l'espressione della paura di cadere, sottolinea Maurizio Ripani, docente di Anatomia alla facoltà di Scienze motorie a Roma, e perciò è indispensabile dedicarsi a specifici esercizi «da fare a casa o con l'aiuto di un fisioterapista. Il primo si esegue in piedi: alzando un arto alla volta lo si fa oscillare in adduzione, abduzione, in flessione e in estensione. Il training va fatto a occhi aperti e chiusi per concentrarsi e migliorare l'equilibrio». La deambulazione è d'aiuto se si cammina seguendo dei cerchi o degli ovali, ma è altrettanto valido procedere lungo una linea dritta con un piede davanti all'altro.

«Gli esercizi seduti sulla fitball, di per sé instabile, prevedono che il soggetto si sposti in varie direzioni - continua Ripani - e con le mani alzate. Utile anche lo skimmy (pedana gonfiabile), su cui ci si deve poggiare per contrastarne la precaria stabilità. Ovviamente, anche un semplice cuscino di gomma può bastare a stimolare la propiocezione per riattivare l'equilibrio». Il training va sempre preceduto dal rinforzo delle masse muscolari e dall'attivazione della mobilità articolare. «Gli allenamenti mirati», precisa l'esperto, «vanno eseguiti due volte a settimana e con una certa sequenza, in progressivo aumento. Mai mezz'ora di soli esercizi di equilibrio». Promettente, per il recupero di situazioni compromesse, l'Human body posturizer: una tuta, in più componenti articolati tra loro, sviluppata dallo stesso Ripani e testata su 20 pazienti affetti da disturbi muscolo-scheletrici: «Serve a controllare la postura e a mantenere l'equilibrio attraverso il sistema recettoriale periferico. Per esempio, a livello lombare, o nel recupero della stabilità degli anziani dopo ricadute frequenti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INFOGRAFICA ANNALISA VARLOTTA

Giuseppe Del Bello

11 marzo 2014 | sez.

TOPIC CORRELATI

PERSONE

annalisa varlotta (1)
jason jackson (1)
maurizio ripani (1)
vincenzo bonavita (1)

ENTI E SOCIETÀ

wall street journal (1)

LUOGHI

mount sinai (1)
napoli (1)
new york (1)
roma (1)