

Introduzione

A circa dodici mesi di vita si ha il passaggio graduale all'ortostatismo ma è solo all'età di 5-6 anni che si stabilizzano le curve vertebrali e si ottiene una postura consapevole.

Il completamento dello sviluppo della funzione posturale avviene ad 11 anni circa e la postura abituale viene registrata nello schema posturale a livello del Sistema Nervoso Centrale (SNC).

Ogni modificazione morfofunzionale implica un adattamento del Sistema Tónico Posturale (STP) nel suo insieme. Si tratta di un processo estremamente fine e articolato, composto da complessi meccanismi di feedback (retroazione) e feedforward (anticipazione), in base ai quali ogni volta che il SNC avverte un cedimento posturale, attiva le opportune risposte muscolari in retroazione o in anticipazione dell'azione, tramite modelli comportamentali precostituiti.

Il tempo dell'adattamento è sempre superiore alla durata dell'offesa che l'ha prodotto.

I riflessi posturali permettono al sistema di controllare le oscillazioni, variando il tono muscolare.

Se, nel tempo, sorgono problemi a qualsiasi livello, il STP cerca di compensare in qualche modo, creando un nuovo schema posturale (adattato) che, anche se non corretto, viene memorizzato come "normale".

Diviene necessario, a questo punto, riprogrammare il Sistema per riportarlo ad un equilibrio fisiologico. L'adattamento compensatorio trova il suo limite proprio nella somma di questi "adattamenti/aggiustamenti" che, se non rimossi, provocano stanchezza, dolorabilità ed anche patologie.

Se il movimento è uno stato della variazione della posizione del corpo, o di una sua parte, rispetto a riferimenti invariati corporei od ambientali, la postura ne fa parte e ne costituisce il termine di paragone.

La stretta connessione tra postura e movimento appare evidenziata dall'ovvia affermazione che esiste movimento soltanto alla presenza di una

postura di base, cui il movimento possa riferirsi istante dopo istante nella sua evoluzione, e che esiste postura soltanto alla presenza di movimenti, continui e spesso non percepibili, che la mantengano.

Qualsiasi movimento, anche il più piccolo, provoca una destabilizzazione dell'equilibrio posturale del soggetto e, in tempo reale e spesso anticipato, avvengono movimenti associati e dinamicamente opposti al primo per la salvaguardia del miglior equilibrio.

Tutto ciò avviene attraverso una fitta rete di autocontrollo che coinvolge la sensibilità propriocettiva ed estero-cettiva.

Lo studio del movimento è dunque necessariamente anche studio della postura e viceversa, poiché la postura è movimento.

L'educazione posturale dovrebbe far parte di ogni programma motorio relativo a tutto il periodo di accrescimento staturale, per permettere al soggetto di prendere coscienza delle trasformazioni del proprio corpo che man mano avvengono e trovare un consapevole equilibrio statico e dinamico.

L'educazione posturale è di grande importanza anche in età adulta e anziana, per una migliore distribuzione dei carichi. Il tipo di approccio e il protocollo da utilizzare, pur con le dovute cautele, sono pressoché gli stessi di quelli utilizzati nei programmi per l'età evolutiva. In questo caso, però, dovremo ritenerci soddisfatti dei risultati ottenibili in base alle condizioni oggettive proprie dell'età e alle caratteristiche strutturali soggettive (problematiche e/o patologie osteo-articolari degenerative, ecc.).

Per "prendere coscienza" ed "interiorizzare" gli apprendimenti è necessario che sia condotto un lavoro motorio di tipo analitico; tuttavia, all'interno del nostro organismo, le varie funzioni e competenze interagiscono continuamente. L'educazione posturale risente di questi complessi sistemi di relazione e funzionamento. Pertanto, le esercitazioni proposte non rappresentano un "modello" capace di condurre ad una soluzione assoluta del problema, ma hanno lo scopo di rendere maggiormente comprensibili i concetti teorici, evidenziando le possibilità di applicazioni pratiche.

Tanto le attività, quanto i metodi, sono strumenti variabili, che devono adattarsi alla persona e conformarsi con modalità utili a raggiungere lo scopo prefissato. Quindi soltanto con un lavoro personalizzato possiamo ottenere ottimi risultati.

Uno dei campi di applicazione delle Scienze Motorie è lo studio della postura statica e dinamica, delle alterazioni morfofunzionali e dell'atto motorio, al fine di stabilire protocolli di esercitazioni adattate al riequilibrio posturale e ai trattamenti preventivi e compensativi specifici.

La presente monografia parte da un così fatto quadro concettuale e illustra la nostra metodologia che consente di ottenere fondamentali e duraturi risultati di riequilibrio/correzione in età evolutiva, adulta e anziana.