

Postura e tecniche posturali

Da un po' di tempo si parla di "postura"; dappertutto, è persino nata una nuova disciplina: la "posturologia".

La postura è "attitudine fondamentale di una specie; per i primati superiori è bipodalica.

Per l'uomo la postura comprende la funzione antigravitaria, che compete ai muscoli tonici, della statica; ma la stazione eretta non è immobile.

"Solo le statue sono immobili, dunque l'uomo è in movimento, oscilla in permanenza; queste oscillazioni sono regolate per diversi circuiti sensitivo-motori, che permettono di mantenere il baricentro all'interno del poligono di sostegno" (P. Baron, ospedale S. Anna - Parigi).

Allora, già da fermo, l'uomo è in movimento.

Si può considerare un movimento come una successione di posture ed una postura un "fermo-immagine". Per i posturologi è solo il sistema muscolare tonico che è alla base della postura, sistema tonico-posturale che anticipa e prepara il movimento effettuato dai muscoli fasici.

Per un osteopata o un mezierista anche i muscoli fasici (cioè i muscoli dinamici, del movimento) partecipano a mantenere e a disturbare la postura. L'"immagine di un movimento falsata contribuisce a falsare la postura: la funzione influenza la struttura.

Quindi la disfunzione crea il dismorfismo (per esempio quando dei muscoli fasici come i trapezi assumono funzioni posturali).

In definitiva possiamo definire la postura come "assemblaggio armonioso nella sua forma (struttura) e nelle sue funzioni (antigravitaria, locomotrice, comportamentale) di diversi elementi:

- ossa (le leve)
- legamenti, aponeurosi, fasce (i mezzi di contenzione)
- muscoli (i generatori di forze)

Una postura falsata localizza delle zone fragili, a rischio. La tecnica Mezieres

Parlando di postura non si può non parlare di quello che è il lavoro posturale per eccellenza, quello ideato da F. Mezieres. Il principio fondamentale di questa tecnica è che una buona forma, cioè "armonia strutturale (il "bello e ben fatto" di F. Mezieres) corrisponde ad un buon funzionamento in cui il soggetto mette in gioco la propria meccanica in modo armonioso, senza compensi.

Se vi sono disarmonie morfologiche, se le "belle linee" (cioè i precisi parametri muscolo-articolari di normalità codificati da Mezieres) non sono rispettate, vi saranno compensi e/o cattive sinergie. quindi potenzialità di patologie e di dolore

In altre parole la forma del corpo non è che il riflesso della maniera in cui lo si utilizza.

Una cattiva forma corrisponderà a delle retrazioni, a degli accorciamenti di catene muscolari (molto spesso a carico della muscolatura posteriore) che:

- esasperano le curve vertebrali e ne modificano l'equilibrio, accentuando o diminuendo o invertendo cifosi e lordosi o provocando scoliosi;
- schiacciano le articolazioni che sottomesse ad un attrito maggiore del fisiologico, vanno incontro a fenomeni dolorosi acuti e cronici e/o ad usura (artrosi);
- limitano o falsano il gioco di alcune articolazioni, obbligando altre a compensare, ma a volte dolorosamente. Quindi un criterio diagnostico importante è la forma.

Forme completamente diverse possono soffrire di sintomi uguali, ma a causa di diversi funzionamenti che richiedono quindi trattamenti diversi.