

## La salute in movimento

di Dario Vitale

Sono in continuo, inarrestabile aumento, i problemi dolorosi muscolo-articolari che affliggono le persone appartenenti alle società cosiddette civilizzate (quelli che vivono in società più disagiate hanno purtroppo altre priorità).

Ogni giorno, in studio, qualcuno me ne chiede la ragione. Se rimango nel generale, la risposta viene ben recepita.

«Siamo stati progettati per funzionare a quattro zampe.

Abbiamo impiegato circa tre milioni di anni per alzarci sulle due zampe, trovando tutto sommato delle soluzioni efficaci per muoverci, per camminare, correre, saltare.

Negli ultimi 50 anni ci siamo seduti, e a questo cambiamento così radicale nel modo di utilizzare il nostro corpo, non abbiamo trovato ancora dei buoni adattamenti. «Questo, grosso modo, è quello che rispondo.

Ma non finisco mai di meravigliarmi quando poi mi domandano: «Ma perché io ho sempre mal di collo?» e a chiedermelo è la segretaria che passa otto ore al computer, con la testa girata, perché lo schermo è di lato sulla scrivania. «E il mio mal di schiena?» ribatte il marito, agente di commercio che macina le sue dieci-dodici ore di auto al giorno.

Qua la diagnosi va ben oltre un'analisi biomeccanica! La maggior parte di noi vive nella più totale mancanza di consapevolezza di avere un corpo. Usiamo questa meravigliosa macchina creata per il movimento, per stare seduti in auto, davanti al computer ed alla televisione.

Creiamo e fissiamo un sistema di tensioni muscolari sovradimensionate per difenderci dall'angoscia di un ambiente sempre più aggressivo, per non mandare al diavolo il nostro capo, per non uccidere quello che ci pesta il piede in autobus.

Ogni società, ogni cultura sviluppa dei sistemi di cura, in gran parte dedicati a curare le patologie che essa stessa crea. Se devo essere onesto, devo dire che tra i miei pazienti, oltre a situazioni serie, cronicità strutturate, che richiedono anche un lavoro prolungato sulla postura, vedo persone che con un minimo di «manutenzione», di cura di sé, non avrebbero mai bisogno di un intervento terapeutico; così come vedo persone che mi portano dei problemi per i quali io personalmente non mi rivolgerei ad un medico od ad un osteopata, dietro i quali si scorgono facilmente disagi di altra natura.

E comunque devo «curare» queste persone, fare fronte a questa richiesta di aiuto. Ben presto nella mia professione, mi sono reso conto che non è possibile (e non sarebbe giusto) avere la pretesa di cambiare radicalmente la vita delle persone. Ma una volta che con il mio lavoro, il più rapidamente possibile, ho dato alla persona un sollievo alle sue sofferenze, quando gli ho dimostrato la possibilità di un cambiamento, il problema è di mantenere questo cambiamento, in parte modificando, in parte «antidotando» quelli che sono i fattori troppo patologici nello stile di vita. «Dottore, adesso che sto bene, devo andare in palestra?» mi chiedono a questo punto.

Ed il discorso si complica, perché:

- \* È difficile fare prescrizioni sul tempo libero delle persone.
- \* Le possibilità di movimento che offre il mercato sono il più delle volte dannose per chi ha già un equilibrio precario.
- \* Comunque l'indicazione deve anche tenere conto del piacere della persona a svolgere una determinata attività, che è l'unica motivazione valida per continuarla nel tempo.

Ma che cosa significa «manutenzione» parlando della colonna e del proprio corpo in generale.

Manutenzione significa semplicemente controbilanciare la nostra sedentarietà, «oliando» le nostre articolazioni, sciogliendo le tensioni accumulate, con un po' di movimento, badando a non sovraccaricare le zone a rischio.

Le strategie di manutenzione sono molteplici, e variano a secondo di chi mi trovo di fronte.

Partiamo da quello che si trova più facilmente in giro:

- Il nuoto. È quello che viene consigliato a chi soffre di schiena, e nell'immaginario dei pazienti è quasi come se avesse assunto una qualità terapeutica. In realtà il nuoto non cura niente, è solo un tipo di attività che non carica troppo la colonna vertebrale, e quindi chi ha problemi può praticarlo senza correre troppi rischi.

- La palestra. Fatta in modo standard, senza tenere conto delle individualità meccaniche, il più spesso risulta micidiale facendo precipitare delle situazioni dove gli equilibri erano già precari. «Grazie alle palestre vedo un trenta per cento in più di pazienti, che altrimenti non si rivolgerebbero mai ad un osteopata», dico, esagerando un po', quando affronto in studio questo argomento. Ma ci sono, nell'attività di palestra, delle mode, che fanno avvicinare il numero delle «vittime» a questa percentuale: l'ultima è stata lo spinning. «Ma io mi diverto ad andare in palestra» mi rispondono, «È proprio vicino casa mia, ed è l'unica possibilità che ho di fare del movimento», e infine: «Ma non fa bene fare un po' di movimento?»

«Paragoniamo il movimento alla lettura» rispondo ancora «abbiamo Novella 2000, il quotidiano, il romanzo, il saggio. La palestra equivale a Novella 2000: avere i bicipiti un centimetro più grossi, gli addominali un po' più tonici, non migliora di un micron l'intelligenza del nostro corpo, cioè la coordinazione, l'armonia del gesto, la capacità di apprendere e ripetere sequenze motorie complesse. Ma è meglio leggere Novella 2000 o non leggere affatto? Qua non so rispondere, ma almeno uno non dovrebbe farsi male!»

- Per quanto riguarda i vari sport, dipende da quanto è motivata la persona che ho davanti. Se è un campione del mondo di canottaggio, può ben rischiare di aggravare la sua ernia per conquistare il titolo olimpico che gli manca, e cerco

di dargli una mano. Se è lo sportivo della domenica, bisogna trovare un compromesso, senza arrivare al paradosso di certi medici che vietano la partitella a tennis, unico sfogo di un poveraccio che tra auto ed ufficio sta seduto dieci ore al giorno, e poi è il tennis la causa dei suoi guai. Siamo nell'irreale!

Quali alternative?

Nella nostra cultura, che privilegia la quantità rispetto alla qualità è difficile, anche in tema di movimento, trovare delle attività incentrate appunto sulla qualità del gesto quali la danza, certe arti marziali, quelle ginnastiche che si definiscono "dolci".

Ma ancora una volta tutto quello che posso fare è di dare degli input, di consigliare, nel rispetto della persona che ho davanti e del suo piacere — in questo mondo di obblighi — a fare qualcosa.