

Questa misteriosa Postura



di Nuccio Panella



Lo studio della Postura è una delle scienze contemporanee più affascinanti ed attuali del nostro tempo; la sua evoluzione negli ultimi anni è stata elevatissima, tanto che sempre più persone si rivolgono a Centri specializzati in Rieducazione Posturale per risolvere con successo molte problematiche dolorose.

Spiegare cos'è la postura umana senza ricorrere ad una terminologia strettamente scientifica è tutt'altro che semplice, nelle seguenti righe cercherò di darne un'idea più chiara e comprensibile nonostante la difficoltà di semplificazione per un argomento così complesso.

La postura può essere considerata la proiezione somatica del corpo sui tre piani dello spazio e, in funzione della sua staticità o del suo movimento, viene considerata statica o dinamica.

La forma del corpo è quindi il risultato di un infinito numero di informazioni, raccolte sotto forma di impulsi nervosi dai vari organi di senso come vista - udito - vestibolo - propriocettori - esteroceettori ecc. (percezione sensoriale).

Questi messaggi, sotto forma di segnali elettrici, vengono veicolati mediante strutture nervose in maniera assolutamente inconscia ai centri sottocorticali (cervelletto - talamo - nuclei della base, ecc.) per la loro integrazione ed elaborazione.

Il risultato finale di questa immensa e complessa elaborazione di dati, altro non è che l'uomo in posizione eretta, distinguibile oltre che per una sua ben precisa forma ed atteggiamento, dal rapporto spaziale tra i vari segmenti corporei, che in caso di equilibrio ideale, risulta essere armonico e proporzionato.

La postura di ognuno di noi è dunque assolutamente unica e personale: ne è un tipico esempio l'atteggiamento a dorso curvo, le spalle in avanti e il capo chino di un ragazzo caratterialmente timido o l'andatura claudicante di un soggetto che ha subito un infortunio ad un arto.

E' chiaro quindi che qualsiasi patologia (sia fisica, mentale o emozionale) determina un'alterazione strutturale del corpo e del suo funzionamento dal punto di vista biomeccanico, visivamente ben riconoscibile da un occhio attento ed allenato.

In presenza di una sintomatologia dolorosa dunque, mediante un'attenta osservazione ed interpretazione della postura è possibile scoprire, non solo la zona corporea maggiormente responsabile nella genesi dello squilibrio posturale, ma anche conoscere dati ed informazioni fondamentali per la scelta terapeutica più adatta alla risoluzione del problema.

” un ideale equilibrio posturale è un indice positivo dello stato di salute generale del corpo ”

Nuccio Panella MFT