



IL TUO CHINESIOLOGO

RUBRICA DI SALUTE, SPORT E BENESSERE A CURA DEL DOTT. AARON ONGARI

L'importanza della chinesiology per le alterazioni posturali e il dolore

Seconda puntata. Oggi parliamo di Posturologia e come applicarla nelle principali problematiche che colpiscono ogni età: lombalgia, cervicalgia, dolore a ginocchio e spalla

Grato per il riscontro positivo per gli articoli precedenti, eccoci di nuovo! Oggi vi spiego cos'è la posturologia e come il Chinesiologo interviene nella cura di **alterazioni posturali ed asimmetrie**, spesso sottovalutate, che interessano bambini, adulti e anziani, sportivi e sedentari. Se avverti dolori alla schiena, collo, ginocchia o spalle, è probabile che la causa primaria non sia il punto che ti fa male... ma un **disequilibrio posturale più profondo**. Come può una postura scorretta causare dolore e patologie? Ve lo spiego!

IL CORPO È UN SISTEMA AUTOEQUILIBRANTE

Il corpo - meglio il Sistema Nervoso Centrale - si impegna costantemente per mantenere l'equilibrio rispetto a sè stesso e alla gravità. L'obiettivo? **Rimanere in piedi e non cadere**. Se un segmento corporeo si sposta rispetto all'asse verticale, un altro si adatta in modo opposto. Facciamo un esempio:

- Guardati allo specchio frontalmente: se la spalla destra è più bassa della sinistra, allora l'anca destra è più alta.
- Guardati di profilo: se il tuo bacino è spostato in avanti, la zona toracica arretra ed il collo e spalle avanzano per compensare.

La "alterazione posturale" nasce dalla esigenza di equilibrio.

RESTARE IN EQUILIBRIO HA UN COSTO

Questo sistema di adattamento ha un costo: porta a patologie e dolori cronici. Le più frequenti?

- **Lombalgia**, che si relaziona al bacino ruotato.
- **Cervicalgia**, da avanzamento e anteposizione del capo e spalle.
- **Dolore scapolo-omeroale e al gomito**, da instabilità scapolare.
- **Dolore a ginocchia e caviglie**, per un blocco all'anca.

Dato che le alterazioni posturali si associano a patologie specifiche, per curarle serve un intervento globale, non sul singolo muscolo.

COME NASCONO LE ASIMMETRIE POSTURALI

Sedentarietà, lavoro da scrivania, smartphone, sport e carichi asimmetrici (borsa, zaino) producono segnali sensoriali e posizioni del corpo non idonee. Se mantenute nel

tempo, diventano parte dello schema corporeo abituale: le **compensazioni**.

Nel tempo si consolidano nel tuo schema posturale, creando **alterazioni posturali e disfunzioni del movimento**: le **Discinesie**, rapporti di flessione-estensione scorretti, stress biomeccanici, attriti articolari, usura prematura dei tessuti (tendini, legamenti e muscoli).

Scapole alate, rettilineizzazione cervicale, ipo/ipertoni o cifosi, spalle protratte, ginocchia valghie/vare o piedi piatti, si devono a cambiamenti posturali e non a singoli muscoli contratti.

Non si può trattare solo il "punto dolente", serve una visione d'insieme.

ALTERAZIONI POSTURALI INNATE O ACQUISITE?

Si distinguono due categorie:

- **alterazioni strutturali innate** (presenti dalla nascita)

- **alterazioni compensatorie acquisite** nel tempo.

UN ESEMPIO: hai i piedi piatti? Togli le calze, mettili in punta di piedi e osserva l'arco plantare:

- Se recuperi anche solo in parte l'arco plantare allora il tuo valgismo/piattismo "acquisito", recuperabile con un protocollo di **rieducazione posturale**, potenziamento dei muscoli del piede e di tutta la catena cinetica (anca, bacino, tratto lombare). La soletta plantare potrebbe peggiorare la situazione, indebolendo i muscoli plantari già deficitari.

- Se il tuo arco plantare invece resta assente, si tratta di piattismo strutturale. Serve un protocollo di ginnastica posturale, rinforzo muscolare e uso mirato di solette.

Il trattamento va quindi differenziato. Affidati a un Chinesiologo e alla Posturologia per un percorso adeguato.

POSTUROLOGIA: COSA È?

La Posturologia è la scienza che studia la postura. Si basa sull'interazione tra Sistema Nervoso Centrale, input sensoriali (vista, udito, appoggio plantare per esempio) e risposte motorie.

Gli autori e metodi di riferimento sono Scharmann, Souchart, Mézières, Kendall. Insegnano che il Sistema Nervoso elabora i segnali in arrivo e in uscita, determinando il tono posturale.

Se l'input o l'output è alterato, la risposta è disfun-

zionale. La Posturologia ripristina l'**integrazione sensoriale e motoria**, in base alle peculiarità del soggetto ed è applicata dal Posturologo chinesiology.

POSTUROLOGO, COME INTERVIENE?

Il Chinesiologo specializzato in posturologia è laureato in "Scienze e Tecniche Motorie Preventive e Adattate alla patologia e fascia di età", abilitato alla promozione della salute e alla somministrazione dell'esercizio fisico terapeutico **FKT**, adattato alla persona, alla sua patologia e fascia d'età. Agisce con un approccio scientifico:

- Valutazione posturale statica e dinamica
- Test di simmetria e catene muscolari.
- Esercizi attivi di riprogrammazione posturale, motoria e di rinforzo
- Educazione alla postura nella vita quotidiana.

VISIONE INTEGRATA

Trattare le alterazioni posturali come causa di malessere e patologia richiede un approccio multidisciplinare: anatomico, fisiologico, ortopedico, riabilitativo e neurologico. FACCIO UN ESEMPIO:

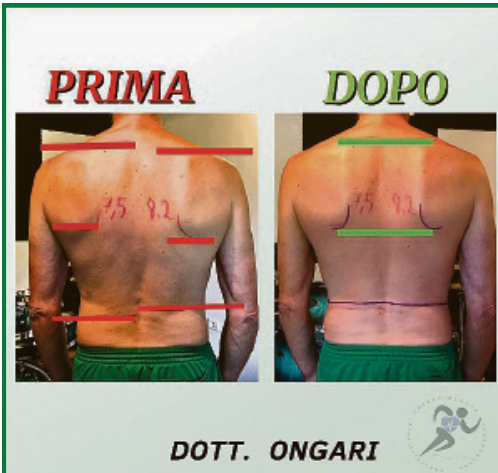
- Un'**alterazione cervicale può portare a Lombalgia**: il Nervo Frenico cervicale innerva il Diaframma. Se infiammato (oltre a problematiche al collo) può creare dolore alla spalla o allo Stretto Toracico, alterare il funzionamento del diaframma che è in relazione con la vertebra L2-5, portando a Lombalgia.

- Oppure, viceversa: la **Lombalgia può portare a Cervicalgia**: la alterazione lombare stimola il Muscolo Psoas, che altera il diaframma in comunicazione con il N.Frenico, che porta così a problematiche cervicali (oltre a problematiche come Reflusso Gastro esofageo dovuto alla comunicazione con il N.Vago, e a emicrania retrooculare).

La patologia richiede una **visione integrata** e multidisciplinare in equipe medica, nel quale il posturologo chinesiology ha un ruolo chiave nel riconoscere come intervenire nella rieducazione posturale, **somministrando "kinesis", ovvero il movimento in tutti i suoi aspetti**. Si tratta di **movimento-terapia**.

MOVIMENTO-TERAPIA

Se senti dolori ricorrenti o squilibri nel corpo, è il momento di agire. Una **valutazione posturale** può cambiarti davvero la qualità di vita. Contatta il tuo Chinesiologo: il profes-



sionista che somministra l'**esercizio fisico e posturale come strumento terapeutico** per riequilibrare, prevenire e guarire. Il movimento è medicina. Ricomincia dal tuo assetto: **muovi bene, poi muoviti molto**.

Dott. Aaron Ongari
www.iltuochinesiologo.it

CHINESIOLOGIA CLINICA:
TRATTAMENTO E RECUPERO LESIONI E POST-OPERATORIO
FKT: FISIO CHINESI TERAPIA ATTIVA
ESERCIZIO TERAPEUTICO ADATTATO ALLA PATOLOGIA
RIEDUCAZIONE-RIABILITAZIONE MOTORIA

POSTUROLOGIA
TRATTAMENTO DI ALTERAZIONI POSTURALI
RIEDUCAZIONE POSTURALE
GINNASTICA PRE-POST PARTO, DIASTASI, SUOLO PELVICO

PERSONAL TRAINING
PREPARAZIONE FISICA E ATLETICA, DIMAGRIMENTO
ESERCIZIO FISICO ADATTATO ALLA PATOLOGIA E FASCIA DI ETÀ

ISTRUTTORE DI NUOTO E POWERLIFTING E FORZA MASSIMA

338 7413315

www.iltuochinesiologo.it

@chinesiotraining_aaronmarco

DOTT. AARON MARCO
Chinesiologia, Postura,
Allenamento