

PREVENZIONE E RIEDUCAZIONE DEI TRAUMI DELLO SPORTIVO

ABSTRACT

“POSTURAL STRETCHING”

Relatore: **Prof. Daniele Raggi**, Dott. in Scienze Motorie, Mézièrista, MFT, Posturologo, Docente Master in Posturologia c/o la 1^a Facoltà di Medicina e Chirurgia, Dipartimento di Medicina Sperimentale e Patologie, Università “La Sapienza” di Roma (a.a. 2002/2003).

Mi è sembrato giusto iniziare questa relazione con due aforismi un poco provocatori:

“Perché dedicare la nostra attenzione per curare la malattia anziché per curare la salute?”(Riefoli).

E il secondo aforisma recita così:

“Il movimento spesso è in grado di sostituirsi alle medicine, mentre qualsiasi medicina non potrà mai sostituirsi al movimento”. (Tissot).

Quanto sopra comunque, non significa che qualsiasi movimento faccia sempre bene e possa sostituirsi a conoscenze specifiche; se ciò fosse vero oggi non saremmo qui a parlare di prevenzione.

Cos'è la prevenzione? Prevenzione significa mettere nelle condizioni l'atleta di dare il meglio di se stesso, di “funzionare” con la migliore resa sportiva evitando traumi, soprattutto durante la massima richiesta di performances.

Non è forse la procedura che si esegue con un'automobile da corsa? Così anche il corpo ha bisogno e necessita di “messa a punto” sia del motore (qualità e capacità della contrazione muscolare), ma anche del sistema di equilibrio delle masse (postura, la carrozzeria), ovvero dell'equilibrio posturale, cioè il sistema tonico-posturale con la relativa disponibilità e libertà mio-capsulo-articolare.

Moltissimi atleti ancor oggi praticano il *solo* potenziamento, quale formula preventiva per gli infortuni, e per sviluppare al massimo le proprie potenzialità.

Questa è una visione un po' limitata ed anacronistica che sicuramente deve essere rivista con le conoscenze odierne.

In che modo quindi il “postural Stretching” (o stretching posturale) può divenire ed essere una formula preventiva che permetta all'atleta di non cadere vittima di traumi, preservando al meglio la struttura ed incrementando le proprie performances?

Va ricordato che ogni volta che si fa potenziamento su una struttura corporea che non è stata resa plastica, mobile, libera, allineata secondo i criteri degli studi di biomeccanica, si potenzia inevitabilmente anche la postura scorretta, dunque è un disequilibrio, un limite che viene potenziato.

Anche se l'esempio dell'autovettura può sembrare semplicistico, rimane sempre valido: nessun meccanico di “formula 1” potenzierebbe mai il motore ancor prima di aver scoperto perché il rendimento non corrisponde a quello previsto; ne ricerca i limiti nell'impostazione del telaio, nei pneumatici, nelle convergenze, nel carburante, nel pilota, nei freni, nell'aerodinamica, etc.

Nell'atleta la ricerca va fatta nelle motivazioni, nell'aspetto emozionale, nell'aspetto alimentare, nel potenziamento, nella postura, nella capacità propriocettiva, nelle scarpe, nella capacità aerobica, nel condizionamento, nella temperatura, etc.

I parametri sono moltissimi, ma se li osserviamo attentamente sono tutti sovrapponibili a quelli di un'automobile.

Lo scopo del postural stretching e della propriocettività, è quello di creare sintonia, sinergismo fra il pilota e la propria autovettura, ovvero fra la persona (coscienza), ed il proprio corpo (sistema neuromuscolare-articolare) in rapporto allo spazio ed al tempo.

Quindi corretta prevenzione è: percezione del sé corporeo in rapporto a se stesso, alla postura, allo spazio ed al tempo. condizione indispensabile affinché non vi siano istanti di cattive sinergie neuromuscolari che porterebbero ai traumi.

Altri due elementi che entrano in gioco in un concetto di prevenzione sono la paura (di perdere, di vincere, di non farcela...) e l'illusione (come sopravvalutazione dei propri mezzi, o come sentirsi quello che in realtà non si è).

Entrambe a volte nascono da una scorretta o alterata percezione del sé e se quel che percepiamo di noi non corrisponde a realtà, si è soggetti a possibili traumi e fallimenti.

Dunque risulta di fondamentale importanza il dialogo fra la coscienza (persona) ed il corpo, esso è sempre intriso e filtrato del nostro vissuto, dei traumi che abbiamo subito, dai dispiaceri, dai conflitti che hanno creato blocchi, dalle deformazioni culturali ed ambientali, etc. Tutto ciò contribuisce ad alterare le percezioni e a falsare lo schema motorio, a ridurre il rendimento, a predisporre ai traumi.

“...la postura è strettamente legata alla vita emotiva fino ad essere l'espressione stessa per il mondo esterno, non solo attraverso la mimica facciale e gestuale, ma anche attraverso la disposizione corporea nel suo insieme”

(Gagey PM, Weber B., 2000).

Lo stretching posturale, deve passare attraverso una verifica delle nostre percezioni e dello schema motorio. Pensare di modificare la postura attraverso uno stretching analitico, oppure riequilibrare la postura senza modificare lo schema motorio in base alla nuova condizione, significa fallire o accontentarsi di risultati occasionali e temporanei.

“la postura è espressione di un vissuto ereditato, di un vissuto personale, della formazione e deformazione culturale, di memorie dei propri traumi fisici ed emotivi, del tipo di vita e di stress che conduciamo, del tipo di lavoro e di sport a cui ci siamo assoggettati nel tempo; postura è il modo in cui respiriamo, il modo in cui stiamo in piedi, ci atteggiamento e ci rapportiamo con noi stessi e con gli altri. La nostra postura è espressione della nostra storia”.

(D. Raggi 1998).

Postura adattativa...

“l'uomo, pur di non soffrire, fa di tutto: si torce, si flette, si piega, riduce la sua mobilità”.

“Tutto ciò è meno economico, ma gli permette di vivere con confort”.

“Per vivere in modo confortevole il soggetto inventa schemi di compenso, soluzioni posturali”.

(Bousquet)

Attraverso queste affermazioni, possiamo capire che ogni elemento della vita che ci ha imposto una modifica, un adattamento della postura, equivale all'aver gettato un sassolino negli ingranaggi del nostro sistema muscolare, fasciale, connettivale, articolare, emozionale, endocrinologico, digestivo, etc, etc. Il sistema si altera, si indebolisce, rende meno, è soggetto a maggiori problemi, a traumi.

Quanto sopra è maggiormente comprensibile se analizziamo dei principi a cui il corpo ubbidisce come **leggi di sopravvivenza biologico-istintiva-automatica:**

- Non vuole sentire né dolori né disagi.
- Di fronte ad un dolore o disagio, applica qualsiasi tentativo pur di sfuggirvi, piegandosi, divenendo storto, **bloccando il tempo in quel momento!**
- Se il tentativo di cui sopra fallisce, allora tende a non usare o a bloccare quelle parti che sono doloranti.
- Quando blocca una parte di se stesso per non sentire dolore, delega automaticamente altre parti, vicarianti, al fine di poter continuare a sopravvivere (se ciò è possibile).

- Ogni parte del corpo (vicariante), costretta a fare più di quanto la natura abbia previsto, pagherà con scarso rendimento, disagio/dolore e usura anticipata dell'articolazione stessa, prima o poi!!!
- I problemi, i disagi ed i dolori si muovono attraverso le catene mio-fasciali-connettivali da un punto all'altro del corpo, senza limiti.
- Ogni disagio/dolore che è stato nascosto e/o non risolto, mantiene uno stato di tensione irritativa (spina irritativa) che informa il cervello costantemente, sottraendo quell'energia al corpo che gli serviva per sopravvivere.

“Dunque, tutto ciò che non viene risolto, rimane irrisolto”!!!

Ogni “deformazione” subita (traumi, stress, etc.), viene “rimediata” con l’instaurarsi di una “**postura adattativa**” o “**compenso adattativo**” (soluzioni biologiche che il corpo ricerca fra le sue possibilità genetiche e che noi chiamiamo **compensi posturali adattativi**), che il corpo adotta allo scopo di sopravvivere con il massimo confort in funzione del presente (ora, qui): **“non pensa mai al futuro, ma solo e soltanto al presente”**.

Per questa ragione una “**soluzione di oggi**” (postura adattata, compenso), diventerà “**un problema di domani**” (dolori, defaillances, etc.)!!!

Dunque ogni trauma, stress, incidente, conflitto, emozione, si esprime attraverso un disagio o dolore: il sistema propriocettivo, ubbidendo alle leggi del *non dolore*, impone sistemi di funzionalità alternativa (*compensi*), per poter sopravvivere: altera la postura.

Se non si cancellano gli engrammi (ovvero i traumi, le memorie registrate nel corpo) fonte di nocicezione in tali aree, la propriocettività in tali zone rimane alterata, falsata, morta.

La persona inciampa sempre, alla stessa maniera...

Prende sempre le stesse distorsioni...

L'atleta non riesce a migliorare quel gesto sportivo, non arriva mai primo, etc, etc.

Se, di fronte ad un problema o ad un trauma, noi agiamo solo facendo esercizi di propriocettività, possiamo ottenere miglioramenti che non sono completi, non duraturi, dunque parziali.

Non basta allenare il “cosa fare”, ma va cancellato ciò che impedisce di “fare”.

Volere ottenere ciò che non si poteva ottenere per difesa antalgica, significa ***imporre*** compensi funzionali, ovvero ulteriori posture adattative.

*“Un dolore nascosto o sepolto nelle pieghe dei nostri tessuti (engrammi muscolari, fasciali, connettivali, fisici o emotivi), impedirà il libero fluire di energia in tali zone e dunque l'impossibilità di ***percepire e comunicare liberamente con tali zone***”.*

(D. Raggi)

In un approccio ***propriocettivo/posturale*** ad ***approccio globale***, può succedere che, mettendo in tensione le catene, al cui interno è comunque *nascosta* la vecchia *causa* di un dolore che si manifesta oggi (ragione per cui stiamo trattando il nostro paziente), il paziente rievoca, ricordi o riveda l'immagine di un trauma lontano nel tempo, sepolto nei meandri della memoria.

A volte, se la causa del dolore per cui trattiamo il paziente ha origini legate a conflitti emozionali, dolori psichici, appena si comincia a sbloccare il diaframma, il paziente scoppia a piangere e quasi sempre ricorda il dolore o conflitto.

Dopo questo pianto catartico, liberatorio, la postura del paziente sembra modificarsi, rimodellarsi in maniera più semplice e veloce; la frase tipica, appena finita la seduta è: “mi sento 20 anni di meno sulle spalle”.

“Tutte le catene muscolari si allacciano a livello del diaframma e in esso il centro frenico rappresenta il luogo d'incontro dove tutte le catene sono in interconnessione”. (L. Busquet)

Ogni intervento esterno (stretching, posture non in globalità, kinesiologia locale, osteopatia, chiropratica, etc.), atto a correggere le deviazioni dalla “*postura ideale funzionale*”, che non tenga conto della “*causa*” e non agisca attraverso tecniche in *globalità*, creerà ulteriori adattamenti o soluzioni temporanee il cui beneficio si perderà in breve tempo.

Per *globalità* intendiamo saper osservare la postura del paziente o atleta, saper ricostruire la storia della sua vita fisica ed emotiva, conoscere tecniche ad approccio globale, saperle applicare, ricordando che esiste sempre la relazione fra: “*CAUSA - EFFETTO - SPAZIO - TEMPO*”

Una metodologia che si propone di osservare la persona nel suo insieme è rappresentata da: **L’*ALLUNGAMENTO MUSCOLARE GLOBALE DECOMPENSATO***

E’ una tecnica che mette in tensione le catene muscolari, fasciali e connettivali riducendo strategicamente o eliminando i compensi che il corpo mette inevitabilmente in atto per sfuggire al disagio a cui lo sottoponiamo volutamente, allo scopo di far emergere la “causa nascosta” appartenente al passato, responsabile del suo problema di “oggi”.

Ogni qualvolta, obblighiamo l’atleta ad una “postura decompensata”, obblighiamo i tessuti che erano stati colpiti, a “risvegliare” il trauma e la persona a “ricordare” l’evento responsabile dell’alterazione posturale; questo fatto permetterà ai tessuti di lasciare le tensioni e tornare come in origine.

La postura è passibile di miglioramenti e col tempo il nostro paziente o atleta potrà ritornare forte e funzionale come prima.

Nella misura in cui l’atleta viene osservato nella sua globalità, nel rispetto delle sue potenzialità, dei suoi limiti e dei suoi problemi, si è già trovata la strada della vittoria ancor prima di aver vinto sul campo.

Prof. Daniele Raggi