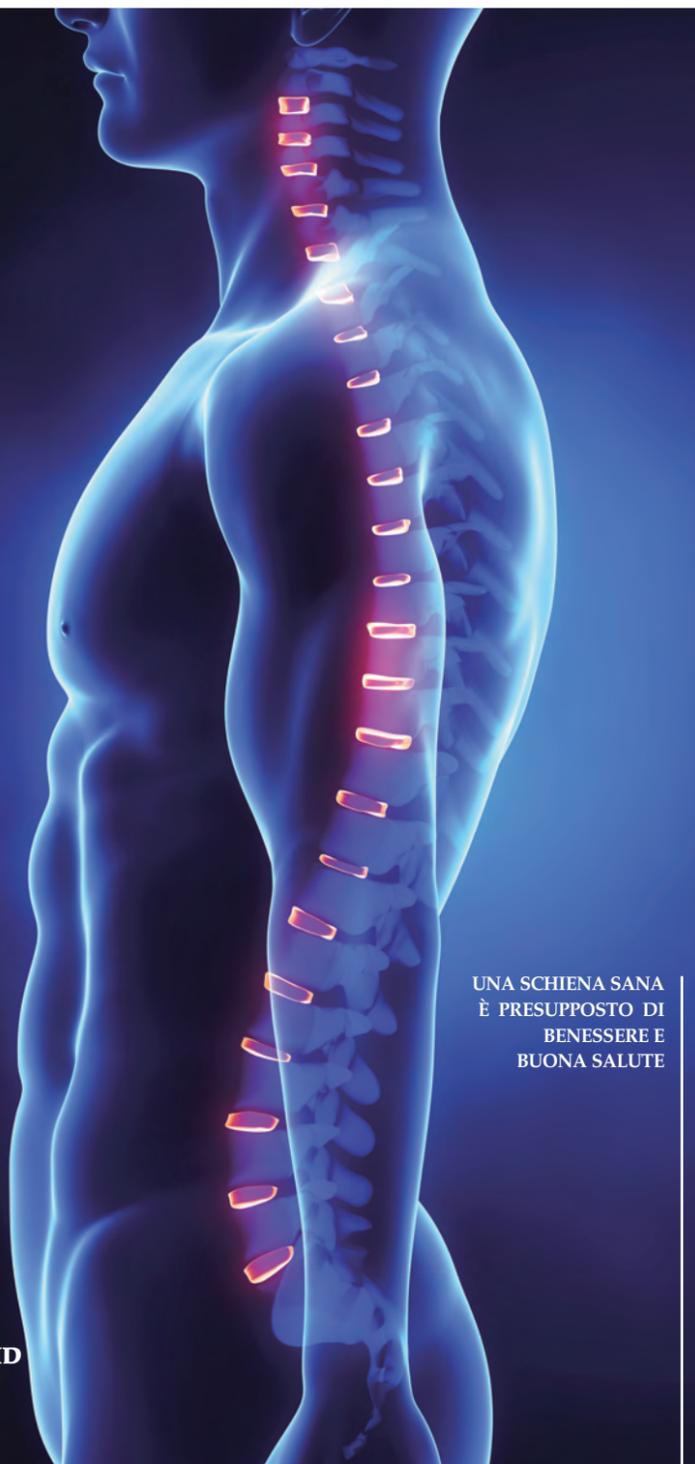


Mal di schiena? NO GRAZIE!

Una carrellata su terapie e tecniche che sono di grande aiuto per mantenere, o riportare schiena e articolazioni alla loro forma ideale e permettere al corpo di funzionare conformemente alle proprie naturali potenzialità



UNA SCHIENA SANA È PRESUPPOSTO DI BENESSERE E BUONA SALUTE

Osservando con attenzione un bambino, si può notare che cammina perfettamente eretto, che per raccogliere un oggetto si piega sulle ginocchia mantenendo la schiena dritta, che sta seduto a terra comodamente e con disinvoltura. Gli adulti, a parte poche eccezioni, sembrano aver perduto tale assetto aggraziato e leggero. Il nostro modo, spesso inappropriato, di stare nello spazio è in buona parte il risultato di abitudini scorrette sviluppate nel corso degli anni, oltre che di eventuali traumi, malattie o incidenti da cui derivano tensioni, dolori, riduzione della mobilità, stanchezza. Il mal di schiena colpisce almeno una volta nella vita fino all'80% della popolazione, ricorrendo periodicamente nel 40% dei casi. La fascia di età più interessata è quella da 30 a 45 anni. Bastano questi pochi dati per capire le ripercussioni sociali di questa patologia. Nei Paesi maggiormente industrializzati si stima che l'impatto economico del mal di schiena sia ingente tanto in termini di costi diretti, quanto per la perdita di produttività a causa delle assenze per malattia e delle cure necessarie, che fin troppo spesso sono farmacologiche. Esistono però diversi metodi di manipolazione che possono curare efficacemente e anche prevenire molti problemi della schiena. Prendiamo in esame quattro tra le varie terapie, tecniche, metodi utili a risolvere i suddetti problemi.

CHIROPRACTICA

Secondo la World Health Organization, la chiropratica è "una professione sanitaria che si occupa della diagnosi, del trattamento e della prevenzione dei disturbi del sistema neuromuscoloscheletrico e degli effetti di questi disturbi sulla salute generale". La chiropratica (dal greco cheir, mano e praxis, azione) si esprime tramite trattamenti manuali, tra cui la regolazione della colonna vertebrale e altre manipolazioni dei tessuti molli e delle articolazioni, per mantenere e ri-



SOPRA, A SINISTRA, UN TRATTAMENTO CHIROPRACTICO. A DESTRA, CHRISTA JARDINE, CHIROPRACTICA

stabilire lo stato di salute. I problemi strutturali che coinvolgono la colonna vertebrale possono produrre disfunzioni nel corpo e particolarmente nel sistema nervoso e le manovre tipiche della chiropratica sono in grado di porvi rimedio, eliminando la riduzione della mobilità e dando immediato sollievo. In quali casi è indicata la chiroterapia? Chiediamo alla dottoressa Christa Jardine, chiropratica di Ascona, quando ci si può rivolgere a un chiropratico «Problemi acuti come lombalgie, torcicollo o articolazioni bloccate nella zona della cintura toracica e di quella pelvica reagiscono bene e rapidamente a un trattamento chiropratico, che è efficace anche in caso di ernia e di scoliosi. Molti pazienti con mal di testa e vertigini rispondono bene al trattamento. Ma il chiropratico tratta anche problemi periferici del sistema muscolo-scheletrico, come problemi alla spalla, gomito del tennista, dolori all'anca». Qual è il paziente ideale? «Un chiropratico può trattare pazienti di qualsiasi età», risponde la dottoressa; «ne abbiamo dai 3 mesi ai 90 anni. Ovvio, il trattamento di un trentenne è diverso da quello di un ottantenne o di un bambino». La chiropratica fu fondata nel 1895 a Davenport (Iowa, USA) da Daniel David Palmer, che nel 1897 aprì la prima scuola. Nel 1939 il cantone Zurigo fu la prima giurisdizione, fuori dal Nord America, ad autorizzarne la professione. Oggi in Svizzera si contano più di 250 chiropratici e la cura è rimborsata dalle Cassa malati base. Dal 2008 c'è la possibilità di studiare chiropratica alla Facoltà di medicina dell'Università di Zurigo. Gli studi durano 12 semestri e portano al bachelor in medicina e quindi al master e al dottorato in chiropratica.

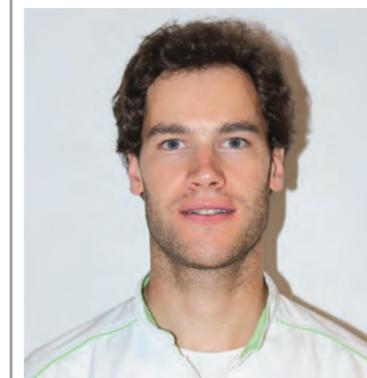
OSTEOPATIA

Alessandro Santini, presidente della Società Cantonale degli Osteopati del Canton Ticino (SCOT), società affiliata alla Federazione Svizzera degli Osteopati (FSO) che conta oltre 700 membri, ci introduce così all'osteopatia: «è una medicina manuale che tratta i disturbi funzionali, quindi reversibili se sottoposti a tecniche specifiche. Si basa sul concetto secondo cui l'organismo è un tutt'uno e considera che la salute passa dall'equilibrio funzionale dell'insieme delle sue strutture».

Come agisce l'osteopata? «Prima deve verificare che i disturbi del paziente rientrino concretamente nella sua sfera di competenze», risponde Santini; «in seguito considera il grado di salute di una persona attraverso la nozione di mobilità. Esamina quindi l'individuo nel suo complesso, diagnostica le strutture in restrizione di mobilità e ne cerca le interazioni. Con delle tecniche manuali di vario genere, indirizzate alle articolazioni e ai tessuti molli, stimola il potenziale residuo di salute del paziente affinché le strutture che lo necessitano possano ritrovare un corretto equilibrio funzionale. L'obiettivo è il raggiungimento di una mobilità fisiologica, vale a dire il più vicino possibile all'ampiezza massima individuale, al fine di ripristinare un'ottimale armonia di funzionamento del corpo».

L'osteopatia è una medicina complementare che si interessa non solo ai sintomi fisici, ma anche allo stile di vita, alle abitudini e allo stato globale del paziente. Vi sono disturbi la cui origine è un evento specifico e isolato, caso in cui il trattamento osteopatico sarà risolutivo, numerosi altri invece per i quali l'origine andrà ri-

SOTTO, ALESSANDRO SANTINI, PRESIDENTE DELLA SOCIETÀ CANTONALE DEGLI OSTEOPATI DEL CANTON TICINO





SOPRA, UNA TECNICA
OSTEOPATICA

SOTTO, A SINISTRA,
UNA SEDUTA DI
TECNICA ALEXANDER,

A DESTRA,
ANTONELLA BENATTI,
INSEGNANTE DI TALE
TECNICA

cercata in una multifattorialità che può comprendere fra l'altro le abitudini posturali o le fragilità intrinseche al corpo. In questi casi l'osteopata avrà pure un compito preventivo ed educativo, limitando il rischio che tali problemi possano esprimersi in futuro.

Per quali problemi l'osteopatia è utile? «Le indicazioni di un trattamento osteopatico sono molto ampie», spiega Santini. «Dal neonato all'anziano, passando dalla donna gravida, si può consultare un osteopata per vari motivi. Se i dolori alla colonna vertebrale e gli altri disturbi funzionali dell'apparato locomotore rappresentano il principale motivo di consulto, altri disturbi legati alla digestione, al mal di testa o alla sfera ginecologico-urinaria, sono pure delle buone ragioni per consultare un osteopata».

Dal gennaio 2013 il diritto di pratica in Svizzera è concesso nella maggior parte dei cantoni dopo il superamento dell'esame intercantonale per osteopati organizzato dalla CDS (Conferenza

dei direttori cantonali della sanità). Attualmente il Ticino non si è ancora adeguato a tale regolamentazione, ma, «in quanto SCOT, stiamo negoziando con l'Ufficio di Sanità al fine di ottenere l'introduzione delle norme CDS, e prevediamo che questo possa concretizzarsi entro fine 2014», afferma il presidente. A conferma dei progressi fatti nell'ottenere un riconoscimento definitivo della professione vi è ad ogni modo la costituzione di una formazione universitaria riconosciuta presso la HES-SO, Scuola universitaria professionale di Friburgo, che aprirà i battenti proprio in settembre 2014 e che sarà la referenza per il futuro della professione in Svizzera.

TECNICA ALEXANDER

La Tecnica Alexander, partendo dal presupposto che vi sia una stretta relazione tra i modelli di comportamento, di movimento e di pensiero, insegna a (ri)acquisire la capacità di muoversi nel modo più naturale.

Sviluppando una buona consapevolezza di sé, è possibile riconoscere gli schemi che ci intrappolano e influenzerli. La tecnica Alexander non è una terapia, ma un insegnamento con effetti terapeutici. Infatti non si parla di terapeuta e di paziente, ma di docente e di studente. Chi decide di studiare la Tecnica deve quindi avere un atteggiamento attivo e viene invitato a prendersi la responsabilità di come usa se stesso nella quotidianità.

Antonella Benatti (www.antonellabenatti.com), flautista, insegnante di Tecnica Alexander, membro della STAT e della SBAT/APSTA (Associazione degli insegnanti di tecnica Alexander svizzeri), ci presenta la tecnica: «Le lezioni sono individuali, l'insegnante aiuta l'allunno a riconoscere le tensioni superflue e a correggere abitudini e schemi di coordinazione viziati che impediscono movimenti fluidi, leggeri e armonici e che, ripetuti nel tempo, possono causare problemi di salute. Si lavora con azioni semplici della vita quotidiana come stare seduti, alzarsi da una sedia, piegarsi, camminare, stare al computer per poi passare ad azioni più complesse. Si parte dal presupposto che i nostri schemi di movimento sono gli stessi in ogni nostra azione; imparare a cambiarne uno ci aiuta a cambiare gli altri».

Antonella Benatti ha scoperto la tecnica grazie al suo insegnante di flauto Conrad Klemm che, a sua volta, la insegnava, e ce ne svela i principi: «I nostri naturali meccanismi di supporto, che funzionano perfettamente nella prima infanzia, vengono viziati nel corso del tempo. Gli sforzi

fisici ed emotivi accumulati lungo la nostra vita possono fissarsi nel corpo sotto forma di tensione muscolare e schemi di distorsione dell'intera struttura fisica. Questi schemi limitano il funzionamento dei naturali meccanismi di supporto. L'insegnante, attraverso un tocco leggero delle mani e indicazioni verbali, aiuta l'allunno a diventare consapevole di queste interferenze e ad eliminarle». Prendere coscienza di se stessi e del proprio corpo permette di muoversi con più facilità nello spazio e di adeguarsi con il minor sforzo possibile alla forza di gravità. Quindi le contratture si dipanano, la tensione si scioglie, il dolore è alleviato e l'energia scorre meglio. Frederick Matthias Alexander (Tasmania 1869-Londra, 1955), attore australiano di successo costretto a interrompere la carriera per perdita della voce e carenze respiratorie, elaborò da autodidatta questa tecnica che gli permise di superare con successo i suoi problemi di salute (un enigma irrisolvibile per la medicina ufficiale) e fu tra i primi a riconoscere, oltre 100 anni fa, un'interrelazione tra pensiero e sistema muscolare. Oggi ci sono 2500 insegnanti qualificati in tutto il mondo, ognuno dei quali ha terminato con successo il corso triennale in una scuola riconosciuta dalla STAT (The Society of Teachers of the Alexander Technique, <http://www.stat.org.uk>). La tecnica Alexander si è ormai imposta non solo come una forma efficace di terapia ma anche come misura profilattica. Viene applicata spesso in ambito artistico-sportivo per il perfezionamento della coordinazione motoria, la riduzione dell'affaticamento e dell'ansia di prestazione.

ROLFING

Il logo del Rolfing (detto anche Integrazione strutturale) è costituito dalle sagome affiancate di due bambini. Il primo è iscritto in vari parallelepipedi (in quello superiore sta la testa, e poi, scendendo, le spalle, il torace, la fascia lombare, le anche e il bacino, le cosce e le gambe con i piedi). I parallelepipedi sono sovrapposti alla bell'e meglio, disassati, e danno un'impressione di instabilità e disarmonia. Il secondo bambino è inserito senza sbavature in un unico rettangolo ed è attraversato da una linea verticale che ne indica il perfetto allineamento. Una freccia posta sotto i piedi e rivolta verso il basso evoca la forza di gravità. È una rappresentazione visiva molto efficace degli esiti che si prefigge di raggiungere il Rolfing: migliorare l'equilibrio strutturale del corpo, rendere il movimento più fluido ed efficiente e avere una postura adeguata e corretta, in linea con la forza di gravità.

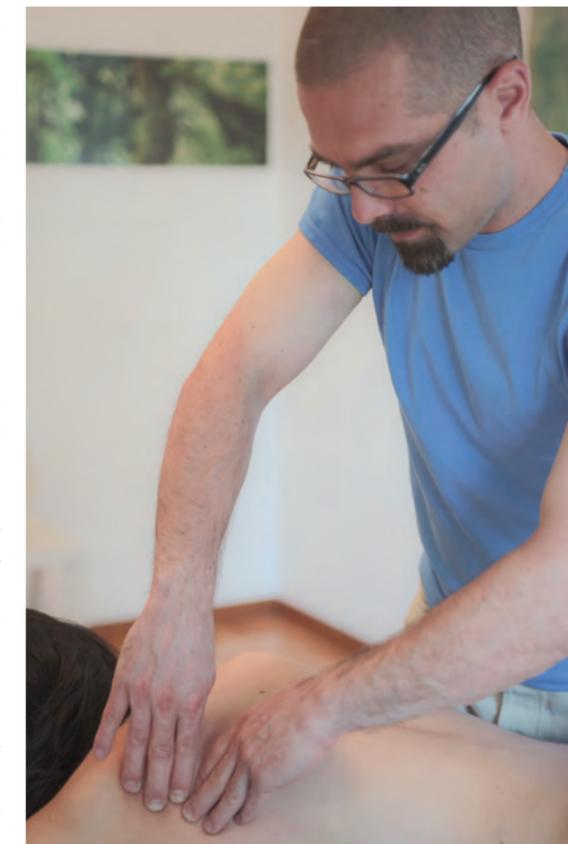
Il nostro corpo ha un suo disegno ideale e sfrut-

tando appieno tutte le possibilità della struttura corporea è possibile stare in piedi o compiere movimenti senza tensioni. Tale allineamento armonico e funzionale spesso nel corso degli anni si va perdendo per cause di natura fisica o psicologica. Fattori che concorrono a modificare la forma del nostro corpo sono traumi, fratture, posizioni scorrette a scuola e sul lavoro, sollecitazioni sbagliate e ripetute della spina dorsale, ma anche atteggiamenti emotivi: in presenza di disagi e infelicità si tende, letteralmente, a ripiegarsi su se stessi, a incurvare le spalle, a 'chiudersi'.

Il metodo, ideato dalla dottoressa Ida Paulina Rolf, una delle prime donne negli Stati Uniti a conseguire, nel 1920, un dottorato in biochimica e fisiologia alla Columbia University di New York, ottiene i suoi risultati attraverso la manipolazione di un tessuto connettivo chiamato fascia, che collega tra loro le varie strutture corporee (muscoli, ossa, organi ecc.). Tale fascia, insieme alle ossa e ai muscoli, è in gran parte responsabile della forma e dello spazio peculiari di ogni corpo. «Nel Rolfing la fascia viene trattata in modo più o meno energetico, tenendo conto dei principi meccanici e posturali del corpo, soprattutto nel punto in cui una tensione cronica ne abbia provocato l'adesione» afferma il Rolfing Pascal Di Lauro, che esercita nel suo studio di Massagno (www.rolfinglugano.ch). La fascia è resistente ma elastica; reagisce a un'adeguata pressione meccanica ammorbidendosi e allungandosi e il Rolfing, lavorando come sui tiranti di una tensostruttura, rilascia la fascia in un punto fino a ridare spazio e verticalità all'intero sistema in modo equilibrato. All'inizio l'operatore osserva il cliente mentre costui svolge dei movimenti come camminare, sedersi, ecc. Successivamente, il cliente disteso sul lettino è oggetto di diverse manipolazioni: usando dita, nocche e gomiti il Rolfing gli rimodella e riordina interamente il corpo, dalla testa alle dita dei piedi, allo scopo di riorganizzarlo meglio nella gravità. Obiettivo del Rolfing è liberare il corpo da disturbi, dolori e blocchi. «È un metodo che ti ridà la forma», assicura Pascal Di Lauro. □

Anna Martano Grigorov

SOTTO, IL ROLFER
PASCAL DI LAURO
MENTRE ESEGUE UNA
MANIPOLAZIONE
TIPICA DEL ROLFING



Il mal di schiena è la causa più frequente che limita le attività di persone di età inferiore ai 45 anni

