

COLONNA VERTEBRALE

di Andrea Ghedina (Professione Fitness nov/dic00)

Nell'articolo precedente sono state analizzate le curve vertebrali con particolare attenzione per le "cerniere", le zone di passaggio da una curva all'altra. Queste zone, è bene ricordano, devono essere armoniche, affinché il comfort vertebrale sia ottimale.

Spesso notiamo nella pratica una notevole disomogeneità e probabilmente se si investiga più a fondo nessuno è veramente così come si disegna lo scheletro umano sui libri di anatomia. Questo non deve spaventare, entro determinati limiti, ma può divenire stimolo interessante per trovare le motivazioni che potrebbero giustificare una tale diversità.

La colonna è una struttura sottoposta a molteplici sollecitazioni tra le quali è sicuramente evidente la forza di gravità, rappresentabile con una linea verticale che attraversa il corpo.

RAPPORTO TRA ANTERIORITA' E POSTERIORITA'

La linea di gravità così rappresentata stimola alcune considerazioni.

1. La colonna vertebrale e il suo apparato legamentoso e muscolare rappresentano ciò che fondamentalmente è posteriore alla linea di gravità. Ciò che sta davanti quanto pesa sull'equilibrio posturale?
2. Se ciò che è anteriore alla linea di gravità è importante allora diviene necessario tenerne conto in sede di valutazione posturale.

In sintesi è vero che la colonna vertebrale è la struttura che con le sue ossa e il suo apparato muscololegamentoso sembra essere specifica per il mantenimento del corpo in posizione stabile ed eretta, ma sicuramente altri apparati ed organi entrano in gioco, anche da un punto di vista semplicemente meccanico, per quanto concerne la distribuzione dei pesi nella stazione eretta, seduta e in decubito. Per organi viscerali classicamente si intende tutto ciò che non fa parte del sistema muscoloscheletrico e del ma nervoso centrale: faringe, laringe, trachea, bronchi e polmoni, cuore, esofago, stomaco, intestino tenue e crasso, fegato, milza, pancreas e reni, così come utero, ovaie e tube, o prostata. Sono tutti organi adesi in continuità tra loro e alle pareti muscolari e scheletriche anteriori e laterali, ma i legami più profondi e forti sono con la colonna vertebrale. Tutto il peso dei visceri è disposto anteriormente alla linea centrale di gravità. Questo significa che la loro azione sulla postura è molto importante.

Nella ricerca di un metodo veloce ed efficace per identificare con semplici test l'importanza del sistema viscerale rispetto alla colonna vertebrale, di tutti i visceri quelli sottodiaframmatici e aventi funzioni nel ciclo della digestione ci interessano in questa sede più da vicino in quanto influenzabili nel breve e medio periodo sia dall'allenamento che dall'alimentazione.

TEST DI PREDOMINANZA POSTURALE

Quasi nessuno possiede una linea di gravità che cade esattamente come nello schema, in realtà è quasi sempre predominante uno sbilanciamento verso avanti o verso dietro del corpo che così sembra "cadere" dalla parte che domina. Il soggetto va esaminato in piedi e di profilo, con i piedi ad una distanza tra loro non maggiore della larghezza delle anche.

Si attendono alcuni istanti durante i quali si cerca di osservare se il corpo, partendo dal capo, è più inclinato avanti o dietro.

Quindi si sbilancia delicatamente la persona prima verso avanti e successivamente verso dietro. Unendo i risultati dell'osservazione statica e della prova dinamica, che solitamente corrispondono, si potrà capire con una certa sicurezza se il soggetto è più sbilanciato in avanti o indietro. È importante trovare degli sbilanciamenti evidenti, perché nei casi più incerti significa semplicemente che non vi sono degli eccessivi scostamenti posturali dalla linea ideale di gravità.

SBILANCIAMENTO ANTERIORE

Se la linea di gravità passa più anteriormente rispetto allo schema ideale significa che l'equilibrio è spostato in avanti. Questo implica una distribuzione dei pesi sulla parte viscerale e un aumento della tensione della catena muscolare posteriore che è obbligata a bracci di leva più sfavorevoli rispetto ad uno stesso valore di forza applicata. Questi due fattori aumentano la difficoltà di lavoro sia dei visceri che della colonna vertebrale. È importante in questi casi come prima cosa riequilibrare il "pacchetto viscerale" e in secondo luogo il lavoro di rilassamento per la colonna vertebrale.

Se il soggetto è in sovrappeso o se i visceri addominali sono voluminosi sono necessari anamnesi alimentare e dieta, esercizi di cardiofitness globali con attrezzi diversi come priorità rispetto all'allenamento isotonico; esercizi di educazione respiratoria e stretching, importanti quanto il cardiofitness per la sinergia riscontrata. L'applicazione di specifici allungamenti della catena muscolare posteriore è auspicabile dopo un primo riequilibrio viscerale se ve ne è ancora bisogno, in quanto un lavoro affrettato sulla muscolatura posteriore potrebbe sbilanciare ulteriormente la postura in avanti invece di correggerla.

SBILANCIAMENTO POSTERIORE

Se la linea di gravità cade posteriormente alla linea teorica significa che la colonna vertebrale è obbligata a lavorare maggiormente per mantenere l'equilibrio. Il pacchetto viscerale tenderà sia ad appoggiarsi verso dietro, sia a tirare, in parte, in avanti aumentando il lavoro muscolare posteriore, che tenderà a svolgersi maggiormente in contrazione concentrica.

In questi casi sono importanti: lavoro specifico di rieducazione posturale sulla catena muscolare posteriore abbinato e esercizi respiratori, esercizi di stretching, di cardiofitness generali, anamnesi e dieta se il soggetto è in sovrappeso.