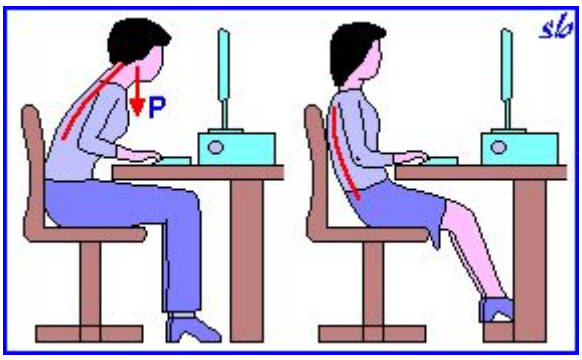
L'EDUCAZIONE POSTURALE

Riccardo Barigelli
Laureato in Scienze Motorie – Master in Metodologia dell'allenamento
Master in Scienza e tecnica dello sport e del Fitness
(Pubblicato nel maggio del 2006 su www.asdsalus.wordpress.com)



INTRODUZIONE

La postura è un elemento fondamentale per la vita di ogni individuo.
Un lavoro di educazione andrebbe cominciato in età precoce, già nel bambino neonato attraverso specifiche stimolazioni propriocettive: lasciandolo libero di strisciare, andare in quadrupedia e, in fase di apprendimento della stazione eretta, lasciando i piedi senza calzature.
Grandi miglioramenti posturali possono aversi fino all'età puberale: è compito in primis dei genitori, degli insegnanti e degli allenatori stimolare adeguatamente in questo senso.
Sovente il lavoro non è svolto o, ancor peggio, viene eseguito senza riferimenti scientifici adeguati.
Il nostro scopo è suggerire alcune esercitazioni necessarie per l'educazione posturale in soggetti adulti (dai quaranta anni in su).
Assumere **atteggiamenti posturali errati** può determinare algie in special modo alle strutture annesse alla colonna vertebrale: la progressione didattica da noi proposta può assumere rilevanza in ambito preventivo.



Atteggiamenti Posturali: gli errori più comuni

L'EDUCAZIONE POSTURALE

La postura è definita da Tribastone (1985) come "... insieme dei rapporti tra l'intero organismo, le varie parti del corpo e l'ambiente che lo circonda" e ancora "... insieme di meccanismi psicologici che regolano con la massima

economia ed in ogni momento sia la struttura neurofisiologica del movimento, che il tono muscolare, necessari per il mantenimento di una posizione equilibrata e coordinata".
In nessun individuo, nemmeno negli atleti d'elite, può essere considerata "perfetta" la postura: da questa considerazione nasce l'importanza di educare ad una concezione più corretta possibile di questo elemento.
In tutte le tipologie di ginnastica, preparazione atletica, discipline sportive in generale, l'educazione posturale deve essere considerata come elemento fondamentale della programmazione e non come presupposto necessario o dato per scontato.
Risulta ottimale avviare il discorso di educazione alla postura nel bambino (Le Boulch, 1991); un lavoro iniziato in età precoce determinerà una base importante sulla quale inserire dei richiami in età più avanzata.
Non è nostro intento analizzare da un punto di vista fisiologico il meccanismo intrinseco della **regolazione posturale**. In questa sede è sufficiente ricordare che il sistema nervoso centrale S.N.C. regola il movimento attraverso schemi motori, in cui ossa, articolazioni e muscoli rivestono il ruolo di esecutori meccanici, e controlla la postura attraverso un meccanismo capace di scegliere tra le tante combinazioni possibili, quella ritenuta più idonea.
Rivestono un ruolo fondamentale in questo meccanismo i propriocettori (fusi neuromuscolari, organi tendinei del Golgi, apparato vestibolare, ecc.) e gli esterocettori (la retina, la cute, ecc.).
Solo subendo una corretta e varia stimolazione di tutti gli elementi, l'allievo riuscirà ad ottenere dei buoni risultati in ambito educativo.
In ogni esercitazione proposta risulterà utile informare il soggetto della postura scorretta e far prendere coscienza della corretta, attraverso sollecitazioni di diversa natura in situazioni più o meno facilitate.
In base alla nostra esperienza, l'educazione posturale deve essere realizzata mediante l'utilizzo di diverse tecniche proprie della chinesiologia.
Tra queste quelle da noi più utilizzate sono:
1. esercizi propri della ginnastica educativa
2. esercizi di allungamento muscolare
3. esercizi tratti dai principi delle tecniche Alexander, Feldenkrais ed Eutonia
4. tecniche Mc Kenzie e Mézières modificate
5. esercizi specifici di respirazione, rilassamento, training autogeno, automassaggio.

Nel prossimo paragrafo cercheremo di analizzare questi metodi in maniera generale.

TECNICHE E METODI UTILIZZATI

Per tecniche proprie della ginnastica educativa intendiamo l'insieme delle esercitazioni ginniche classiche dell'educazione fisica.
In questo ambito racchiudiamo i gesti più semplici a corpo libero (flessioni, estensioni, spinte, circonduzioni) utilizzati in prevalenza durante il riscaldamento; gesti più complessi anche con piccoli sovraccarichi (piegamenti, affondi, esercizi classici per la parete addominale) utilizzati nella parte centrale della lezione; gesti tipici della vita quotidiana (sollevare un peso, prendere un

oggetto ecc.) basati sui principi meccanici del "sollevamento pesi", che saranno introdotti gradualmente dopo un adeguato macrociclo preparatorio.
Riferendoci più specificatamente all'ambito dell'educazione posturale, tali esercitazioni saranno utili per una stimolazione propriocettiva ovvero delle capacità coordinative, in modo particolare dell'equilibrio.
Per **allungamento muscolare** intendiamo sia gli esercizi di allungamento passivo suggeriti dai diversi autori negli anni (Kabat 1958, Anderson, 1994, Solverborn 1994), sia gli esercizi attivi di slancio e molleggio che se eseguiti correttamente sono fondamentali per un corretto sviluppo muscolare (Massara, 1991).
Le tecniche Alexander, Feldenkrais ed Eutonia hanno tutte come principio generale l'educazione posturale.
Alcune sono basate sulla presa di coscienza ed autoeducazione (Feldenkrais, 2003), altre soprattutto sul corretto mantenimento delle posizioni seduta ed eretta e passaggio dall'una all'altra (tecnica Alexander), altre ancora sull'economizzazione degli sforzi attraverso il contatto con oggetti (Eutonia).
Secondo il metodo Mc Kenzie la maggior parte dei problemi rachidei sono dovuti ad una deformazione meccanica dei tessuti molli che va ad attivare le terminazioni nervose che trasmettono dolore (Mc Kenzie 1992); la presenza di dolore secondo l'autore è dovuta a movimenti ripetuti o posizioni mantenute ed è contrastabile, con l'assunzione di posizioni che ricerchino il ripristino delle curvature rachidee.
Secondo F. Mézierès, ideatrice dell'omonimo metodo, il corpo umano è diviso in due catene, la posteriore e l'anteriore (Souchard, 1982): in linea generale i problemi vertebrali derivano da uno squilibrio tra le due, solitamente causato da eccessiva contrazione della posteriore (mm. ischio-crurali, quadrato dei lombi, mm. paravertebrali).
Nell'ultima categoria abbiamo incluso gli esercizi specifici di respirazione definiti così perché in essi viene indirizzata l'attenzione del soggetto solo ad essa e non assieme ad altri movimenti.
A tal proposito ricordiamo l'importanza che la respirazione assume nell'esecuzione di qualsiasi esercitazione appartenente a qualsiasi metodo ed esercizio considerato.
Inoltre da non dimenticare gli esercizi di "idealizzazione e visualizzazione" tipici del training autogeno (Schultz, 1981) e l'automassaggio con principi di "riflessologia" per una conoscenza palpativa diretta del proprio corpo.
Nessuno dei metodi succitati deve essere considerato unico ed imprescindibile: a nostro parere ognuno di essi ha dei presupposti validi, ma non può essere considerato da solo perché risulterebbe limitativo.
Alcuni dei metodi risultano addirittura in contrasto tra loro: considerarli in tal modo è un errore perché è proprio l'interazione di questi e di altri metodi studiati, che permette di raggiungere dei risultati ottimali, inducendo stimolazioni diverse con conseguente stimolazione propriocettiva utile per una educazione posturale quanto mai vasta.
Secondo la nostra esperienza in una lezione tipo di educazione posturale dovranno essere presenti, in quantità più o meno accentuate a seconda dell'intento dell'istruttore, esercizi appartenenti ad almeno tre delle cinque categorie considerate in precedenza.

Considerando che le prime due categorie (esercizi ginnici ed allungamento muscolare) sono indispensabili sempre, è l'insegnante a scegliere quale o quali degli altri metodi inserire nella lezione.

RISULTATI AUSPICABILI

L'intento del nostro articolo è di analizzare la strutturazione di un lavoro in soggetti dai 40 anni fino ai 70 e più, con alle spalle una scarsa e spesso errata educazione posturale.
L'obiettivo principale è di prevenire le classiche rachialgie mediante l'utilizzo di diverse tecniche proprie della chinesiologia.
Tutti i soggetti sani, chi più chi meno, pur non essendo colpiti da patologie, soffrono o hanno sofferto almeno una volta nella vita di dolori vertebrali.
Qualsiasi attività lavorativa, domestica o ricreativa si svolga porta necessariamente all'assunzione di atteggiamenti non corretti i quali possono influenzare in maniera lesiva la colonna vertebrale, struttura importantissima per posizione e funzionalità.
A tal proposito basti pensare al carico che devono sopportare i dischi lombari nell'assunzione di diverse posizioni (**figura 1**).

Forza agente sulla vertebra L3 su un soggetto di 70 Kg di peso
(da "Basi biomeccaniche nella prevenzione dei danni alla colonna lombare durante esercizio fisico" di Zatsiorskij V.M. e Sazonov V.P. - Atleticastudi n. 3-4 1988)



Figura 1

Secondo la nostra esperienza in un soggetto sano possono essere principalmente tre i fattori che aumentano il rischio di rachialgie:
a) muscoli, tendini e articolazioni: scarsa muscolatura sia delle strutture proprie del cingolo pelvico sia degli arti nonché scarsa mobilità articolare ed elasticità muscolo - tendinea
b) soprappeso: dover sopportare un peso maggiore rispetto a quello ideale comporta un sovraccarico di tutte le strutture ed in modo particolare di quelle annesse alla colonna vertebrale
c) stress: appare evidente che in condizioni di ansia e stress, il muscolo modifica il suo tono basale condizionando negativamente la struttura.
Un corretto programma di ginnastica preventiva, basato su l'educazione posturale, può influire positivamente su ognuno di questi fattori.

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

Pur non prendendo in esame atleti, bensì individui con passato sportivo più o meno attivo dai 40 anni in su, riteniamo fondamentale effettuare una programmazione annuale e, perché no, pluriennale dell'educazione posturale.
Suddividiamo quindi ogni stagione di lavoro, della durata di otto mesi (ottobre – maggio), in tre macrocicli:

1. Periodo preparatorio

2. Periodo centrale
3. Periodo conclusivo.
La nostra personale esperienza è relativa ad un gruppo di persone, più o meno lo stesso da quattro stagioni, fatta eccezione per qualche inserimento annuale che influisce in minima parte sul contesto di gruppo (10-15% circa), le quali anche nei periodi di assenza dal lavoro di gruppo (ad esempio vacanze di natale, pasqua, vacanze estive) seguono un programma di "mantenimento", da noi redatto nel modo più personalizzato possibile.
Data questa considerazione possiamo aggiungere alla suddivisione su fatta, un altro macrociclo:
4. Periodo transitorio-mantenimento.
Le lezioni vengono svolte per due volte la settimana per un tempo di 50-60 minuti ciascuna. Nei periodi di non frequentazione della palestra viene fornito un programma di mantenimento da svolgersi almeno una volta la settimana.
Analizziamo più nello specifico il lavoro svolto nei diversi periodi.

Periodo preparatorio: corrisponde al primo mese e mezzo di attività circa ed è dedicato inizialmente alla valutazione della condizione del soggetto, anche in relazione al programma svolto negli anni precedenti.
Andando avanti, nello stesso periodo, vanno create le basi tecniche e strutturali sulle quali poter lavorare in seguito.
Per basi tecniche intendiamo le fondamentali posture e le regole di respirazione da dover seguire durante l'esecuzione degli esercizi base di riscaldamento, di allungamento, di condizionamento e di educazione posturale specifica.
Al termine di questo macrociclo risulta utile effettuare dei test, per avere un quadro della condizione raggiunta da ogni singolo e dal gruppo in generale.
Periodo centrale: risulta essere il più lungo e articolato dei tre; va grossomodo dalla metà di novembre fino a fine aprile.
In esso vengono inseriti metodi ed esercizi via via più difficili da svolgere da un punto di vista motorio; in itinere sarà utile inserire, anche in maniera più o meno casuale, degli esercizi che testino le variazioni posturali avvenute.
In questo periodo si insiste, con l'ausilio di esercitazioni sempre più specifiche, sul modo corretto con il quale vanno svolti i lavori domestici o le attività lavorative in generale: rifare il letto, prendere un oggetto da terra, lavarsi il viso ed altro che possono sembrare attività semplici, ma nella esecuzione errata e ripetuta delle quali, spesso si celano le cause di rachialgie.
Nell'ultimo mese di questo ciclo verranno aumentati da un punto di vista intensivo, alcuni lavori; ad esempio verrà dedicata metà della lezione ad una tecnica specifica, vuoi le posture Mézières vuoi il Training Autogeno od altro.
Periodo conclusivo: vengono ripetuti in maniera meno intensa ma più quantitativa (volume), le esercitazioni svolte nei periodi precedenti, con inserimenti di lavori alternativi per non causare assuefazione agli stimoli.
Ad esempio sarà utile inserire esercizi a coppie, piccoli percorsi, esercitazione sul modello circuit training, ecc.
Nel periodo in cui non verrà svolto lavoro di gruppo (dai primi di giugno a fine settembre) sarà utile preparare una scheda di mantenimento individuale: in essa verranno suggeriti soprattutto esercizi di stretching e di auto-correzione

posturale (allo specchio o in coppia), da dover eseguire per non perdere i benefici del lavoro stagionale.
A nostro parere discreti risultati vengono raggiunti se il programma di mantenimento viene svolto una volta a settimana per circa 30'; in tal senso bisognerà invitare il soggetto a svolgerlo almeno un paio di volte, così probabilmente una lo eseguirà!

BIBLIOGRAFIA

1. AA. VV.: **ATLETICA LEGGERA - Guida tecnica 11-14 anni**. FIDAL, 1993, Roma
2. Anderson B.: **ESERCIZI MODERNI PER UNA PERFETTA FORMA FISICA E PER LA PRATICA DI TUTTI GLI SPORT**. Arnoldo Mondatori Ed., 1994, Milano
3. De Col E.: **LA GINNASTICA PER IL MAL DI SCHIENA** Edizioni Mediterranee, 2001, Roma
4. Feldenkrais M.: **IL METODO FELDENKRAIS: conoscere se stessi attraverso il movimento**. Red Edizioni, 2003
5. NovaraKabat H.: **PROPRIOCETTIVE FACILITATION IN THERAPEUTIC EXERCISE**. Ed. Sidney Litch., vol. 4, 1958, Baltimora
6. Le Boulch J.: **SPORT EDUCATIVO – Psicocinetica e apprendimento motorio**. Armando Editore, 1991, Roma
7. Massara G.: **TECNICHE DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE: PRESUPPOSTI TEORICI E ORIENTAMENTI METODOLOGICI**. La Ginnastica Medica, Ed. Scientifiche Cuzzolin, volume XXXIX, fascicolo 1-2-3, 1991, Napoli
8. Mc Kenzie R.: **PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SCHIENA**. Spinal Publication Ltd., 1992, Nuova Zelanda
9. Pozzo R., Sacripanti A., Zanetti E.: **BIOMECCANICA DELLA PESISTICA MODERNA**. FILPJK, 1997, Roma
10. Shultz J. H.: **IL TRAINING AUTOGENO**. Ed. Feltrinelli, 1981, Roma
11. Solverborn S. A.: **QUESTO È LO STRETCHING**. Hermes Editore, 1983, Roma
12. Souchard Ph. E.: **GINNASTICA POSTURALE E TECNICA MEZIERES**. Marrapese Editore, 1982, Roma
13. Tribastone F.: **COMPENDIO DI GINNASTICA CORRETTIVA**. Società Stampa Sportiva, 1985, Roma