

## POSTURA NORMALE E POSTURE PATOLOGICHE

Con l'inizio dell'anno e la pianificazione del proprio personale calendario di gare, si deve seriamente pensare a come gestire tempi ed energie da dedicare agli allenamenti. Chi ha alle spalle ormai alcune stagioni di trail non avrà particolari difficoltà ad ottimizzare questa gestione, mentre per i neofiti l'inesperienza potrebbe portare a scelte non sempre adeguate al livello di preparazione. Ma per tutti questo è il periodo da dedicare al controllo di "motore e telaio", specialmente se nella stagione scorsa gli infortuni hanno minato per qualche tempo l'integrità del nostro organismo. Abbiamo già affrontato nei numeri scorsi il tema della predisposizione agli infortuni. Le posture alterate sono un elemento predisponente agli infortuni. Una spalla bassa, un bacino ruotato, una gamba corta falsa, una flessione del capo, i piedi disarmonici, ecc... sono tutte condizioni che possono creare uno squilibrio meccanico.

### CONCETTO DI POSTURA

La postura indica la posizione del corpo riferita ai rapporti tra le sue parti e tra il corpo in toto ed il mondo esterno. Rappresenta una situazione statica, una fotografia del corpo umano in un dato momento. In effetti al posturologo questo concetto di postura interessa poco, poiché lui si occupa del sistema tonico posturale, ovvero delle regole neurofisiologiche che regolano la postura. Ma una immagine di riferimento è comunque necessaria per poter descrivere tutte le posture che differiscono da quella di riferimento e che coprono la gamma che va dall'alterazione alla patologia. Con questo numero vorrei darvi degli elementi che vi consentano di effettuare un'autoanalisi della vostra postura, anche nel caso in cui non foste a conoscenza di concetti di biomeccanica e medicina.

La postura normale vista di lato ( fig 1 ) e vista di fronte ( fig 2 ).

Nella figura 3, solo la condizione A viene considerata normale, mentre quattro sono gli squilibri statici principali: B è determinato dal piede valgo che normalmente condiziona la pronazione nella corsa, C dai piedi piatti, D dai piedi a doppia componente, E dai piedi vari che determinano la supinazione nella corsa.

I principali disturbi posturali visti di fronte si possono individuare guardandosi allo specchio ( fig 4 ). Normalmente la spalla bassa corrisponde alla lateralità, la destra per i destrimani e la sinistra per i mancini. Se il bacino è più basso dal lato della spalla bassa, il recettore posturale sregolato è l'occhio, quando invece il bacino è più basso dal lato della spalla alta la causa è da ricercare principalmente nell'appoggio dei piedi.

L'altra visione importante è certamente sul piano trasversale. Se potessimo vederci dall'alto avremmo modo di capire come siamo ruotati. Le principali situazioni sono intuibili osservando le figure 5 e 6.

Va considerato che tutte queste perturbazioni, realizzano un disturbo statico più o meno complesso, responsabile delle ipertensioni articolari posteriori e delle ipersollecitazioni muscolo legamentose. La statica non è retta da muscoli isolati, ma da un insieme di muscoli: le catene muscolari posturali. Tutta la disfunzione o disarmonia di queste catene avrà come conseguenza un disturbo del tono di postura. in sintesi

### ***DISTURBI STATICI = SOLLECITAZIONI MUSCOLARI ANOMALE.***

E queste sollecitazioni possono esercitarsi a differenti livelli: articolari, capsulari, osteolegamentosi, muscolari, tendinei, aponeurotici (fasce).

È chiaro che se la nostra statica di base si presenta sollecitata, abbiamo maggiori possibilità di infortunarci quando andiamo a correre rispetto a chi ha una statica normale. Va considerato che il 90%

delle persone ha una statica disturbata. È ovvio che la posturologia non si riduce a queste semplici osservazioni, ma se ci prendiamo 10 minuti per guardarci allo specchio, possiamo cominciare a capire la nostra postura. Una consapevolezza che può aiutarci a pianificare l'allenamento o magari a scegliere meglio le scarpe o ancora, a "sentirci" quando corriamo. Una postura non equilibrata va sempre corretta: il vostro spirito trail vi ringrazierà perché così avrete modo di partecipare alla gara dell'anno nella maniera migliore, almeno dal punto di vista telaistico!

Nel prossimo numero parleremo del SISTEMA TONICO POSTURALE e vedremo una serie di test veloci per analizzarlo.