

Informazioni e Consigli per stare bene

1

Il **SISTEMA POSTURALE** è un insieme molto complesso, che vede coinvolte strutture del sistema nervoso centrale e periferico: queste utilizzano le informazioni ricevute essenzialmente da **OCCHIO e PIANTA DEI PIEDI**, ma anche **MUSCOLI, ARTICOLAZIONI e ORECCHIO**, per avere la consapevolezza della posizione del corpo e poter impostare correttamente quanto voluto nei confronti nel mondo esterno e di se stesso (movimento e statica). Se nel tempo sorgono problemi a qualsiasi livello, in un primo momento il 'SISTEMA' cercherà di compensare in qualche modo (spalla più alta, rotazioni del bacino, atteggiamenti o vera e propria scoliosi, vizi di appoggio plantare, testa inclinata, blocchi vertebrali...) fino a quando potrà, compatibilmente le capacità dei singoli organismi: ad un certo punto però questa capacità di compensare troverà il suo limite proprio dalla 'somma' di questi 'aggiustamenti' e compariranno le prime avvisaglie, spesso dolori, come fossero una sirene d'allarme. E' importante sottolineare il fatto che **in genere non esiste relazione diretta tra localizzazione del dolore e sede del problema**: per questo bisogna cercare le cause principali essenzialmente a livello dell'ingresso delle informazioni, ma anche a livello della bocca (lingua/deglutizione e denti), per esempio.

Questo SISTEMA si farà 'sentire' con tutte le note problematiche (**blocchi articolari della colonna e del bacino, cefalee, cervicalgie, difetti di masticazione, dolori al dorso, lombari, sciatica, dolori alle spalle, alle caviglie, alle ginocchia...**) ma anche disturbi meno noti quali **difficoltà di concentrazione nella lettura, difficoltà alla guida notturna, mal d'auto, maldestrezza** (tendenza a sbattere negli spigoli dei tavoli, a inciampare negli scalini,...), **nervosismo serale magari con cefalea e bruciore agli occhi, peso sternale, tachicardia, sensazione di 'nodo alla gola', disturbi digestivi, vertigini ...**: tutti sintomi che condizionano negativamente la vita quotidiana. E' fondamentale, a questo punto, pur con tutte le difficoltà facilmente immaginabili ed in un tempo necessariamente adeguato, agire ai vari livelli (occhio, piede e bocca soprattutto), anche in collaborazione coordinata con altri professionisti, per correggere e cercare di **RIPROGRAMMARE IL 'SISTEMA'**. Di seguito elenchiamo, in estrema sintesi ed in forma semplificata per renderli comprensibili, gli obiettivi dei trattamenti ai vari livelli:

1. **OCCHIO**: il trattamento cerca di migliorare la visione coordinata dei due occhi (in termini tecnici stereopsi, visione binoculare), estremamente importante, visto che oltre l'80% del nostro cervello interviene nella visione.
2. **PIEDE e GAMBA**: il trattamento cerca di correggere sia al disturbo meccanico che il 'difetto di trasmissione' delle informazioni che, a causa di un appoggio sbagliato, giungono in modo errato al nostro cervello.
3. **BOCCA**: il trattamento, in collaborazione con lo specialista, ricerca un'occlusione il più possibile corretta soprattutto dal punto di vista della funzionalità, oltre che dell'estetica ed una spinta linguale fisiologica, cioè con la punta sul palato e la lingua che si 'spalma' indietro durante la deglutizione. Se la lingua 'spinge' in avanti deformerà le arcate dentarie e sarà fonte di disturbo oculare attraverso un nervo che si chiama 'trigemino'.
4. **COLONNA e BACINO**: il trattamento vuol migliorare la funzionalità e riequilibrare il carico cercando di rimuovere i blocchi articolari che si sono creati soprattutto per compensare problematiche secondarie a difetti oculari, della bocca e dei piedi.
5. **ORECCHIO INTERNO**: il trattamento si rivolge essenzialmente alle crisi vertiginose, agli acufeni ('fischii'), alle ipoacusie (difetti dell'udito)
6. **'OSTACOLI'** alla riprogrammazione (cicatrici patologiche, microgalvanismi,...): il trattamento si ripropone di eliminare la loro interferenza, spesso causa di insuccessi del trattamento.
7. **PSICHE**: noi siamo la nostra mente. Tensioni emotive, stress, depressione, ansia influiscono sul sistema posturale anche in modo determinante.
8. **COORDINAMENTO DEL TRATTAMENTO: la posturologia** è una medicina integrata, che **si rivolge all'uomo nel suo complesso**, per cui il MEDICO cercherà di coordinare i vari interventi evitando la c.d. Sindrome del Flipper (il paziente, lasciato a se stesso, che 'rimbalza' da uno specialista all'altro senza criterio scientifico, spinto dalle proprie problematiche) e stabilendo una priorità ed una tempistica nell'esecuzione dei trattamenti.

1. PER I VOSTRI FIGLI:

- a. evitate l'uso del **succhiotto**: eventualmente sceglietene uno anatomico e non a goccia per non 'allenare' la lingua in modo errato. La lingua normalmente **deve** puntare sul palato dietro gli incisivi superiori: in questo modo faciliterà la fonazione, la deglutizione, la respirazione, la normale conformazione del palato e delle arcate dentarie, l'atteggiamento del capo
- b. mai forare la **tettarella** nell'intenzione di 'nutrire meglio o più velocemente il bambino', per evitare che il piccolo si difenda dal rischio di 'annegamento nel latte', spingendo la lingua in modo sbagliato per otturare il foro troppo grosso.
- c. acquistate **scarpine** con interno privo di qualsiasi rialzo: i piedini fino a 4-5aa *devono* essere piatti
- d. favorire il **gattonamento** e lasciare i piccoli a **piedi scalzi** il più possibile
- e. evitare il **girello**, che fa saltare l'importantissima fase del gattonamento ed allena in modo sbagliato il bambino nella fase del passo (in Canada, per esempio, è proibito)
- f. evitare il **box**, che costringe il bambino, incuriosito dal mondo esterno, a sollevarsi sulla punta dei piedi, assumendo un atteggiamento scorretto che gli farà saltare il gattonamento
- g. rivolgersi al proprio **PEDIATRA** se fosse presente scoliosi, problema dell'appoggio dei piedi, difficoltà nell'apprendimento e/o nella lettura, cefalea serale
- h. Educate i Vostri figli ad un'alimentazione sana, con frutta, verdura, pasta, scoraggiando l'assunzione di merendine e fritti
- i. Lasciate che vostro figlio **esplori** il suo mondo sin dai primi gattonamenti e si metta alla prova
- j. **DATE IL BUON ESEMPIO**: non fumate almeno in loro presenza (ricordate i danni del fumo passivo e soprattutto che in tal modo rischiate di 'indirizzarli' verso il ... **cancro del polmone o delle prime vie aeree**!), assumete alcolici con moderazione, seguite una alimentazione equilibrata (la sana dieta mediterranea), limitando al massimo burro e grassi animali, fate spesso delle passeggiate in loro compagnia.

PER TUTTI GLI ALTRI

2. Non tenere mai il **portafogli** nella tasca posteriore dei pantaloni o della gonna: farebbero da 'perno' per il vostro bacino che potrebbe 'bloccarsi'!
3. Praticate sempre **attività motoria** e fate attenzione al sovrappeso eccessivo
4. **In auto** sistemate il sedile, che non deve avere problemi strutturali, in modo corretto, così da assumere una posizione comoda con arti semiflessi e poggiatesta vicino il più possibile al capo
5. Quando fate **lunghi viaggi** ogni due ore fermatevi e fate una passeggiata rilassante
6. Quando rimanete **in piedi fermi** alternare il carico su entrambe le gambe. Quando stirate o se lavorate ad un bancone procuratevi uno sgabello (o un semplice 'cubo in legno') di 10-15 cm sul quale caricare alternativamente il piede per non sollecitare la colonna lombare
7. Quando **trasportate pesi** cercate di distribuirne il carico su entrambe le braccia



8. Quando **sollevate pesi** rimanete con la schiena dritta e sollevatevi piegando le gambe dopo aver avvicinato il peso stesso il più possibile ai piedi



9. Quando **spostate grandi oggetti** (es. armadio) fatelo spingendo con la schiena

10. In **posizione seduta** mantenere la schiena dritta senza rimanere con il collo piegato e non accavallate le gambe



11. L'**altezza del piano di lavoro da seduti** deve essere variata in base all'altezza secondo il seguente schema (tra parentesi l'altezza del piano del tavolo):

1,65 (80); 1,70 (82); 1,75 (84); 1,80 (86); 1,85 (88); 1,90 (90)

12. L'**altezza del piano di lavoro in piedi** deve essere variata in base alla Vostra altezza secondo il seguente schema:

1,65 (103); 1,70 (105); 1,75 (107); 1,80 (110); 1,85 (113); 1,90 (115)

13. Meglio **lavatrici** con carica dall'alto. La lavatrice con caricamento frontale va alzata dal pavimento di 50cm circa per evitare ripetute flessioni, In alternativa, quando la svuotate la lavatrice, mettetevi in ginocchio.

14. I **piani della cucina**, generalmente sono a 86cm di altezza, misura non ottimale per il mantenimento corretto della postura eretta: devono essere adeguati alle Vostre esigenze

15. I **lavelli del bagno** sono sempre stati posizionati a circa 80cm di altezza: ciò favorisce il tristemente famoso *colpo della strega*, quando al mattino ci si lava il viso, al momento del raddrizzamento: occorrono almeno circa 90cm di partenza



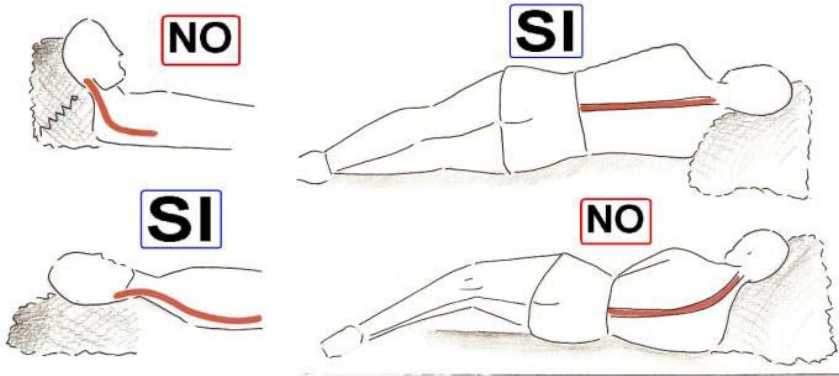
16. I **letti** sono tutti bassi perché così ha voluto l'industria dell'arredamento: è consigliabile usare piumoni per evitare che si debba lavorare troppo in flessione: mettetevi in ginocchio. Meglio sarebbe alzare il letto sino ad 80cm per due motivi: ci si alza e ci si siede meglio e si rifà il letto a schiena protetta

17. quando **rifate il letto** appoggiate il ginocchio della gamba più vicino al letto sul letto stesso in modo da far perno su questo e non sul tratto lombare della colonna

18. Sono da evitare i **letti** troppo morbidi o troppo duri e le assi di truciolare perché non lasciano traspirare e non sono molto elastici

19. Quando la sera si va **a letto** togliere tutti i **metalli** (anelli, collane, orologi,...) per evitare i c.d. *microgalvanismi*: vere e proprie correnti elettriche tra metalli che potrebbero provocare contratture muscolari e insonnia

20. Non guardare la televisione o leggere **a letto** rimanendo con il capo flesso per non sovraccaricare le vertebre cervicali



21. le **calzature** indossate devono sempre avere la suola interna, in senso trasversale, deve essere completamente piatta: se è presente un rialzo (vedere disegno sopra), solitamente interno, tagliarlo con un taglierino o togliere proprio la soletta interna.

22. Quando acquistate le scarpe non limitatevi alla 'solita taglia' (adattereste il piede alla scarpa e non viceversa) ma **trovate la scarpa giusta per Voi** appoggiando il piede sopra di essa.

27. attenzione all'**aria condizionata** in auto e negli ambienti: non sia mai indirizzata contro il vostro corpo e non esagerate ...con il freddo

28. Non rimanere mai con i **denti** serrati, non mangiarsi le unghie, succhiare penne, mordicchiare il labbro: tutto ciò crea contratture inutili e dannose

29. Mantenete una corretta **igiene orale** rivolgendovi al proprio dentista al minimo problema

30. Ricordatevi che la natura vi dà tutti i denti e per 24 ore al giorno: fatevi rimettere tutti i **denti mancanti** e non togliete mai la **dentiera** di notte. La mancanza di **denti** ed una alterata **deglutizione** sono causa di aggravamento della Vostra Sindrome Posturale

31. Fate ribasare la **dentiera** ogni 2 anni e rinnovatela ogni 5: la riduzione dell'altezza della dentiera spinge il capo in avanti sovraccaricando le cervicali



DOTT. GIUSEPPE STEFANELLI