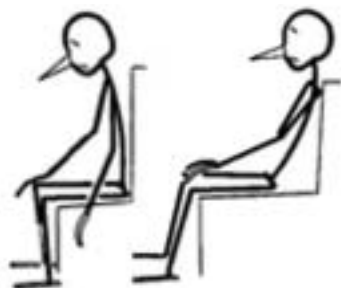


La postura

Nella società dei paesi industrializzati, la maggioranza degli individui ha tendenza ad adottare più o meno progressivamente posture sfavorevoli che si allontanano dalle posture naturali per le quali il corpo umano è stato concepito e dimensionato.

La mancanza di esercizio fisico e la vita sedentaria, la posizione seduta troppo prolungata, gli spostamenti in veicoli, che espongono il corpo alle vibrazioni ecc... molti di questi elementi conducono a posture errate.



In posizione seduta sui banchi di scuola, al posto di lavoro, per pasti e per i divertimenti, la tendenza è di inclinare il tronco in avanti e qui portarvi anche la testa e le spalle, di guardare al di sotto dell'altezza degli occhi, di prendere una postura non simmetrica tra la sinistra e la destra, con una curva caratteristica della colonna vertebrale. Nella posizione seduta il sedile dovrebbe aiutare a mantenere la colonna vertebrale dritta e non incurvata.

Un esempio tipico di errata postura è il posto di lavoro davanti al computer (tenere il computer portatile sulle ginocchia in treno o in aereo rappresenta l'esempio limite).

La standardizzazione delle dimensioni dei mobili, rende questi non idonei per la maggioranza degli individui che hanno delle dimensioni inferiori o superiori ai valori medi di riferimento.

In piedi, molte persone con la malattia di Parkinson hanno tendenza ad inclinare il corpo in avanti e di portare in avanti anche la testa e le spalle. Questo sposta il baricentro del corpo. Per conservare l'equilibrio il paziente invece di appoggiarsi sui talloni concentra il suo peso sulla parte anteriore della pianta dei piedi. Questo provoca la sensazione dei "piedi incollati al suolo", tipica del freezing e della festinazione.



In piedi, molte persone non ripartiscono correttamente il peso tra gli arti inferiori e tendono a concentrarlo sempre su uno di questi.

Il ginocchio della gamba sovraccaricata subisce una sollecitazione trasversale che si traduce automaticamente in un deterioramento progressivo dell'articolazione ed una deformazione trasversale della colonna vertebrale.

Le scarpe scelte sempre più spesso per motivi dettati dalla moda, provocano una errata ripartizione della pressione sotto la pianta dei piedi e questo aggrava i difetti di postura.

Anche una ferita se pur insignificante sotto un piede, la distorsione di una caviglia, un intervento chirurgico, possono favorire l'adozione di posture errate che diventano rapidamente irreversibili.

Le posture errate possono avere numerose conseguenze:

- Deformazione permanente di alcune articolazioni e della colonna vertebrale (scivolamento di vertebre o schiacciamento di disco inter-vertebrale, ernia al disco, scoliosi)
- Insufficiente utilizzo della capacità respiratoria
- Perturbazioni locali della circolazione sanguigna
- Perturbazioni della circolazione linfatica

- Perturbazioni locali della trasmissione dei segnali nervosi provenienti dai ricettori sensitivi, propriocettivi e dei chemoricettori, questo particolarmente in vicinanza delle articolazioni e della colonna vertebrale(schiacciamento locale di fibre nervose o di vasi sanguigni o linfatici).
- Influenza sul sistema digestivo, stitichezza.

Questo problema di postura troppo spesso sottovalutato, può giocare un grande ruolo nell'inizio e nell'evoluzione della malattia di Parkinson.

Già prima della diagnosi molti futuri parkinsoniani presentano evidenti difetti di postura.

La correzione delle posture sfavorevoli rappresenta il primo passo essenziale di una valida **auto-riabilitazione**.

Si tratta principalmente di correggere alterazioni a carico della colonna vertebrale.

Si mantiene il corpo del paziente in determinate posture e si effettua certi movimenti lenti associati a la respirazione. Altri esercizi prevedono lo stiramento di gruppi muscolari che risultano accorciati.

Il paziente impara ad allineare ed allungare il suo corpo.

Esistono numerose terapie di rieducazione della postura utilizzabili con profitto in un programma di riabilitazione globale per i pazienti con la malattia di Parkinson.

Esempi:

- Terapie di Alexander
- Terapie di Feldenkrais
- Rieducazione Posturale Globale (RPG) Metodo Suchard
- Metodo Mezières
- Metodo McKenzie
- Metodo Corpo e coscienza
- Do-in