

La Rieducazione Posturale Globale

a cura di
**Chiara
Campagni**

Nel vasto panorama delle terapie riabilitative ve n'è una che viene spesso chiamata in causa a rappresentare ciò che non è. Ma proprio per l'importanza e la delicatezza degli ambiti in cui esse operano, è bene fare chiarezza. La Rieducazione Posturale Globale, comunemente detta RPG, viene assai di frequente scambiata o accomunata alla ginnastica potutale, la cui funzione è però sostanzialmente diversa. Chiediamo lumi a Giacinta Milita, che forse più di tutti ha la competenza per farlo, opera infatti dal 1989, è stata formata da Philippe Souchart, ideatore di questa metodica, e ha curato durante i corsi la traduzione in simultanea dei suoi seminari in Italia.

Che cosa è la rieducazione posturale globale e quali sono le differenze con la ginnastica posturale?

Occorre prima di tutto fare una premessa indispensabile spiegando che **cosa è la postura**. È la posizione del nostro corpo rispetto allo spazio circostante. Vi è innanzitutto una postura di riferimento, cosiddetta fisiologica, in cui ci sono delle curve fisiologiche. Vista di profilo (vedi fig. 1) la nostra colonna vertebrale presenta una lordosi cervicale in alto, una cifosi dorsale, e in basso una lordosi lombare. Queste curve, dicevo, devono esserci; questa è la nostra normale postura. Quando si parla di ginnastica di ginnastica posturale, ci si riferisce ad esercizi che vanno a lavorare sulla nostra postura e che intervengono per mantenere un corpo elastico, che è di certo un bene, ma non costituiscono una forma di terapia rieducativo riabilitativa. Cosa che è invece la RPG, tanto è vero che deve essere effettuata da un fisioterapista (formatosi da Souchart o da un suo assistente) tramite un seduta individuale, non può assolutamente essere fatta in gruppo. La RPG è, poi, una disciplina terapeutica che considera l'essere nella sua globalità; viene fatta una osservazione del paziente nella sua interezza, da un punto di vista sia strutturale che funzionale, per cui non si valuta solo il sintomo, perché quest'ultimo potrebbe essere il risultato di uno sbilanciamento del corpo, che ha messo in atto determinati compensi sfociati poi in quel determinato sintomo, ma la vera causa del problema potrebbe essere altrove. Ecco, l'obiettivo della rieducazione posturale globale è individuare le disfunzioni che sono alla base della patologia al fine di eliminare o ridurre le cause, guidando il paziente al proprio ottimale e originario stato di salute.

Come?

Attraverso le catene muscolari. Mentre nella ginnastica classica si fa un allungamento settoriale, di un solo gruppo

muscolare, per cui, se un muscolo è più retratto, non si va a controllare se può recuperare in un altro distretto muscolare, quando si fa una seduta di RPG il paziente sotterrà delle posture attivo-progressive che metteranno in tensione tutte le catene muscolari. Lo scopo è fare un allungamento globale dei muscoli contratti. Come nello yoga quando si fanno le asana (posizioni, ndr), anche qui lo stretching globale non permette al corpo di

compensare al suo problema in un'altra parte, in pratica non gli permette di barare in nessun modo, così si può capire dove è il problema e agire per risolverlo. In tal senso, un ruolo importantissimo lo svolge anche un particolare tipo di respirazione, la **respirazione paradossale del diaframma**, uno stretching del diaframma che mostra compensi che altrimenti non si noterebbero.

Compiendo questo allungamento globale e ritenendo che il sintomo non sia necessariamente la causa della malattia, la

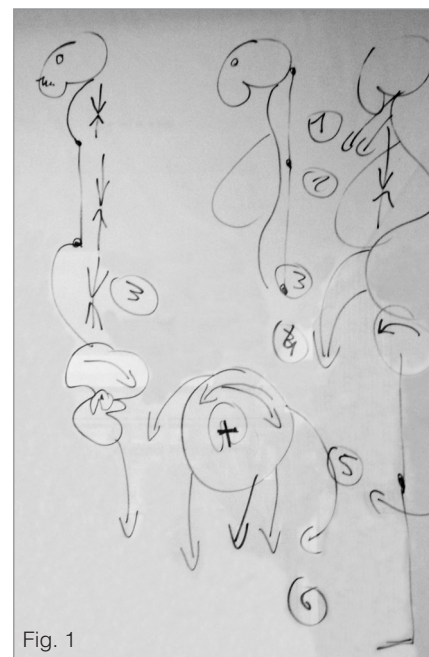


Fig. 1

Giacinta Milita, fisioterapista specializzata in RPG ed osteopata.



RPG può essere utilizzata per tutte le patologie, perché agisce su tutto il corpo.

Esatto. In effetti non esiste la malattia di per sé da curare, fondamentale sarà l'individualità della persona che porta dei sintomi ed essi andranno valutati caso per caso, perché lo stesso sintomo può avere cause diverse, a volte anche molto diverse, a seconda che si presenti in un soggetto piuttosto che in un altro. Non è detto, in pratica, che se un'altra persona presenta il mio stesso dolore, l'origine, la causa, sia la stessa, quindi il lavoro su di me potrebbe essere diverso da quello sull'altro paziente. Per non parlare del fatto che il sintomo in una parte del corpo può essere la causa di un problema in tutt'altro distretto (vedi box, ndr). La caratteristica della riabilitazione posturale globale è, secondo me, anche il suo vantaggio: **lavorare sulla globalità**. È infatti un lavoro muscolo scheletrico, agisce quindi sul tessuto connettivo e di conseguenza anche su ciò che è interno. I muscoli sono tutti concatenati dai muscoli stessi e dal tessuto connettivo, la RPG cerca di ripristinare un equilibrio funzionale e fisiologico attraverso le catene muscolari, nella globalità però. □

Dolore alla spalla destra?

Potrebbe essere colpa della caviglia sinistra!

IN PRATICA

Facciamo un esempio: un paziente può presentare un forte dolore alla spalla destra causato da una distorsione alla caviglia sinistra avvenuta molto tempo prima. Perché? Perché per un lungo periodo aveva camminato zoppicando e il bacino si era modificato in un certo modo; la retrazione della catena muscolare del piede è salita fino alla spalla senza che il paziente se ne accorgesse, perché **il corpo è intelligente** e ha cercato delle modalità di compenso per continuare a fare il suo lavoro fino ad un punto in cui esprime, attraverso i sintomi, la sua impossibilità a continuare. È come se dicesse "**io non posso fare più nulla, ora tocca a te**". Questo spiega anche perché è molto importante ascoltare il proprio corpo e i messaggi che ci invia.

redazione per comunicare con SM

Tel e fax 075-3722024
E-mail info@sm-sportmagazine.it

Domande
domande@sm-sportmagazine.it

Pubblicità

Cb2 Sport Srl

Tel e fax 075-3722024 - 346 7139891 - 346 7139889
E-mail cb2sportsrl@legalmail.it

