VERTIGINI STANCHEZZA CERVICALE CERCHIO ALLA TESTA

e se fosse tutta colpa della postura?

In Italia si sta sviluppando una scuola di specialisti che valutano le posizioni del corpo. Si può essere storti quando non si sente bene da un orecchio, se si ha un problema di vista o se si soffre spesso di mal di pancia.
Ma gli strumenti per rimettersi in riga ci sono.
E una volta dritti, scompaiono tutti i sintomi

Le immagini di questo servizio fanno parte della serie Painted and projection *del celebre fotografo Howard Schatz, che ha dedicato una cospicua parte della sua attività dietro l'obiettivo allo studio del corpo.*

Testo di **Daniela Cipolloni** - Foto di **Howard Schatz**

Se hai spesso un cerchio alla testa quando sei al computer o davanti alla tv. Se mentre passeggi ti capita di sbandare o avvertire un senso di nausea senza motivo. Se soffri di mal di schiena. Se senti il respiro corto anche se non fumi. Se acquisti più calzature che calzini perché le scarpe le distruggi in una stagione. Be', forse hai un problema di postura e non lo sai.

«Quando si assume una posizione scorretta, in piedi o da seduti, tutto l'organismo ne risente», spiega Marcello Brunelli (**marcello.brunelli@ok.rcs.it**), direttore del master in neurofisiologia delle posture all'Università di Pisa. «I primi sintomi di un'alterazione nell'assetto del corpo non sono facilmente riconoscibili. Si tratta di disturbi lievi che si tende a imputare ad altro. Con il passare del tempo, man mano che il difetto posturale si cronicizza, i fastidi si trasformano in dolori e compaiono lombalgia, torcicollo, stiramenti muscolari, dolore delle articolazioni».

Ma tu puoi fare qualcosa: chiedere a uno specialista di aiutarti a capire se sei storto e come devi raddrizzarti. **In Italia si sta sviluppando tutta una scuola di esperti che studiano e valutano la posizione del corpo. Possono aiutarti il fisioterapista, il medico osteopata, l'ortopedico o il fisiatra. E da qualche anno ti viene in soccorso anche il tecnico di posturometria.** Non è un medico, ma ha frequentato un corso universitario per imparare a misurare con una serie di strumentazioni la postura e stabilire la causa della curvatura.

Già, perché **il punto è individuare il motivo per cui ti sei inarcato e intervenire su quello. Credi che l'origine possa essere solo la scoliosi? Errore!**

Poniamo il caso che tu abbia spesso mal di testa e, non potendone più di ingollare antinfiammatori, ti decida ad andare dal tecnico di posturometria. Lui ti mette sulla pedana stabilometrica, valuta con l'elettromiografo l'attività elettrica dei tuoi muscoli, monitora i movimenti mandibolari con il kinesiografo. E così scopre che magari il tuo corpo pende da una parte perché hai l'abitudine di tenere la testa lievemente inclinata. E la inclini perché mastichi male.

Allora ti spedirà dal dentista che con il bite risolverà il guaio alla bocca e pure la cefalea. «Un problema ai denti si riflette immediatamente sul nervo trigemino, influenzando tutta la circolazione cerebrale e i muscoli del collo», spiega Brunelli. «Il tecnico di posturometria può scoprire, per esempio, che il paziente è meno diritto quando sta con i denti chiusi, per un equilibrio non corretto della bocca, con l'arcata superiore che non collima con quella inferiore, cosa che obbliga tutto il corpo ad adattarsi, causando contratture e dolori», continua Brunelli. «L'uso di un bite o di un altro trattamento ortodontico possono correggere la postura se la causa è una disfunzione dell'apparato masticatorio».

A volte dietro curvature anomale del corpo c'è la vista. «Quando la coordinazione dei movimenti oculari è difetto-

Portamento regale in sette mosse

Quali raccomandazioni per conquistare una postura corretta? Ecco i consigli del neurofisiologo dell'Università di Pisa Marcello Brunelli (braccio destro del Nobel per la medicina nel 2000 Eric Kandel), a cominciare dal primo: praticare attività fisica.

1. Particolarmente indicati la ginnastica posturale e il pilates, che aiutano a stendere i muscoli e correggere posizioni sbagliate. Alcuni esercizi posturali nel servizio di fitness a pagina 100.

2. Se preferisci il jogging, il nuoto o l'aerobica non dimenticare gli esercizi di stretching.

3. Chi fa un'attività professionale sedentaria dovrebbe regolare la sedia e posizionare gli strumenti di lavoro alla giusta distanza: quella ottimale tra la tastiera e il bordo della scrivania è di 10-15 centimetri, mentre il viso dovrebbe stare a circa 40 centimetri dal computer. Dovrebbe anche alzarsi spesso, al massimo ogni due ore, e sgranchire le gambe.

4. Non fa bene neanche stare in piedi molto a lungo. Se trascorri la giornata in piedi, prova questo semplice esercizio: ogni tanto, sali sulla punta dei piedi per attivare la pompa circolatoria muscolare della gamba.

5. Se fai un lavoro manuale, stai attento a non gravare troppo sulla schiena: per esempio, se devi sollevare un peso, abbassati, piegando le gambe, per tirarlo su.

6. Anche le sette-otto ore che trascorriamo a letto influiscono sulla postura. Il materasso non dev'essere troppo morbido ed è decisamente sconsigliato dormire a pancia in giù. La posizione migliore è sul fianco, con la gamba del lato nel quale si è girati più avanzata dell'altra (fianco sinistro, gamba sinistra). Il cuscino? Non troppo alto né troppo morbido, per consentire un buon allineamento del tratto cervicale con la colonna vertebrale.

7. Per le donne: meglio evitare di portare spesso scarpe con tacco alto e punte strette. Idem per ballerine e infradito. Le calzature migliori sono quelle con un rialzo moderato, di tre-quattro centimetri.

Anche la notte determina l'atteggiamento di collo e schiena che assumi di giorno: l'ideale è dormire su un fianco

Ti misurano sulla pedana

Che tipo di analisi fa il tecnico di posturometria? Per misurare l'efficienza dei vari apparati corporei usa almeno tre strumenti di precisione:

- **la pedana stabilometrica,** che misura la ripartizione dei carichi al suolo e l'equilibrio;
- **l'elettromiografo,** che valuta l'attività elettrica dei muscoli in contrazione;
- **il kinesiografo,** che monitora i movimenti mandibolari.

sa, per esempio se un occhio fa più fatica dell'altro a convergere su un obiettivo vicino come lo schermo del computer, automaticamente il sistema nervoso sceglie di ruotare leggermente il capo», spiega Sergio Zanfrini (**sergio.zanfrini@ok.rcs.it**), docente del corso in posturometria, avviato otto anni fa dal Centro di ricerca interuniversitario sulle posture delle tre università toscane di Pisa, Firenze e Siena. «Alla sera si avrà probabilmente dolore al collo. È un disturbo che riguarda in particolare chi fa lavori detti di prossimità: videoterminalisti, orafi o scrittori». La soluzione? Rivolgersi a un oculista.

Anche l'udito è cruciale. **«Chi sente peggio da una parte, tende l'orecchio buono storcendosi progressivamente», dice Brunelli. «Ma l'apparato vestibolare è l'organo che presiede al senso di equilibrio e così, se qualcosa non va, si può avere la sensazione di cadere o le vertigini».** Insomma, dritti dall'otorino.

Gli stessi organi interni danno segnali importanti: chi soffre di mal di stomaco o di colite tende a piegarsi e nel tempo a incurvarsi.

Certo, c'è anche la schiena in sé e per sé. Ginnastica posturale, sport, fisioterapia e se è il caso corsetti o terapie strumentali possono quasi fare miracoli. Infine, la nostra base, la struttura che si adatta a tutti i carichi che arrivano dall'alto. «I piedi sono spesso le vittime che devono compensare le alterazioni del resto del corpo», continua Brunelli. «I principali disturbi podalici sono il piede valgo, in cui le punte tendono in fuori, quello varo, in cui convergono all'interno, e il piede piatto, in cui la pianta non ha la giusta curvatura. In questi casi, la correzione ortopedica, con plantari e calzature ergonomiche, è la misura più adatta da prendere».

Come fai a renderti conto che ti farebbe bene una visita posturale? Tieni presente che i campanelli d'allarme possono essere svariati: senso di spossatezza, giramenti del capo, cefalea, mancanza di equilibrio, gambe pesanti, portamento sgraziato, affanno, scarpe che si sformano in modo diverso.

Potrebbe mancarti il fiato non per l'emozione, ma perché stai ingobbito. «Chi assume una posizione viziata alla scrivania o sta spesso con il busto piegato in avanti, può risentire di disturbi di respirazione», dice Brunelli. «La capacità dei polmoni si riduce, e anziché 500 centilitri cubi d'aria, magari a ogni inalazione se ne incamerano 200».

Forse la tua pancia non è mai piatta perché non stai dritto (vedi l'articolo a pagina 100). E la sera potresti sentirti stanco perché sovraccarichi il peso da una parte, anziché distribuirlo in modo omogeneo sulle due gambe. «Ci sono persone con una differenza tra destra e sinistra anche di 20-30 chili: è come andare in giro con una zavorra appesa da una parte», prosegue Brunelli. «Ogni istante, per contrastare la forza di gravità, il sistema nervoso determina la posizione del corpo elaborando i segnali che arrivano da tutti i nostri recettori. Occhi, orecchie, bocca, muscoli, organi interni, appoggio podalico: dalla testa a piedi, qualunque alterazione a livello di uno o più di questi apparati si riflette sulla postura».

Dove trovi l'esperto

Dove puoi trovare qualcuno che ti aiuti a capire se sei storto o dritto?

I POSTUROLOGI. **Si definiscono posturologi tutti quei medici, come gli ortopedici e i fisiatri, o i fisioterapisti che si occupano di postura. Non esiste in Italia una specialità specifica in posturologia.**

I TECNICI DI POSTUROMETRIA. **Non sono medici, ma diplomati in un corso universitario. I tecnici di posturometria misurano l'alterazione posturale del paziente e rimandano allo specialista più indicato per rimuovere la causa delle curvature improprie: dall'ortopedico o dall'oculista, dal dentista o dall'otorino. Il prezzo della visita varia da 80 a 150 euro. Sul sito www.posturometria.it si possono contattare i tecnici nelle varie regioni italiane, attraverso l'Associazione italiana tecnici di posturometria (Aitp). Tali figure specializzate operano nelle cliniche universitarie di Torino, Pavia, Pisa, Firenze, Genova, Chieti e Napoli.**

Hanno collaborato gli specialisti:

Marcello Brunelli, professore di fisiologia e neurobiologia dell'Università di Pisa, dove dirige il master in neurofisiologia delle posture

Sergio Zanfrini, ideatore della pedana stabilometrica e posturometrica Lizard e docente al master di neurofisiologia delle posture all'Università di Pisa