

SPORT

LA RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE

Detta anche R.P.G, è una pratica con cui il fisioterapista interviene sul corpo del paziente nella sua globalità, alternando tecniche a zone mirate specifiche a metodiche su aree di più ampio raggio.



Dott.ssa **Sara Vignoli**
Fisioterapista - Studio Medico Villa Ginanni Corradini
Campiano - Cell. 345.2801470
E-mail: vignolisara@gmail.com

Quando parliamo di Rieducazione Posturale Globale, non intendiamo un'unica metodologia, ma l'insieme di diverse tecniche e sequenze che mirano al riequilibrio corporeo, e che il fisioterapista deve saper abilmente integrare e abbinare a seconda del soggetto paziente.

La valutazione del corpo come punto di partenza

Ogni persona ha caratteristiche proprie peculiari: non esiste un canone di valutazione basato sulla perfezione ma si valuta quanto quel corpo è in equilibrio nello spazio e quanta energia disperde per esserlo. I muscoli sono avvolti, come gli organi, in tessuto connettivo, un tessuto elastico ma allo stesso tempo molto resistente che si estende senza soluzione di continuità all'interno del corpo creando una sorta di rete di interconnessione. È da qui che nasce il termine **"CATENE MUSCOLARI"**, muscoli affini per posizione e funzione e che grazie al tessuto connettivo, vanno ad appartenere alla stessa catena. Qualora ci fosse una variazione di tensione in un punto di essa,



con il tempo si potrebbe creare una alterazione, lungo tutta la catena stessa, che innescherebbe anche la reazione di muscoli antagonisti così da bilanciare il corpo e consentire una risposta efficace alla forza di gravità. Terminata la valutazione, dopo aver osservato l'assetto posturale che il corpo ha assunto, il fisioterapista e posturologo deve risalire alla causa originaria che ha innescato il meccanismo negativo.

Le cause del cambiamento

I punti di variazione di tensione lungo una catena, sono rappresentati da inibizioni o retrazioni muscolari, cicatrici e aderenze connettivali, variazioni di posizione di organi,...; tutti conseguenti ad una causa che può essere estrinseca, come un intervento, uno schiacciamento di un disco intervertebrale, l'infiammazione di un nervo, o una mal occlusione,

o intrinseca, che nella maggior parte dei casi è dovuta a vizi posturali lavorativi o ad una modificazione del diaframma conseguente allo stress psico-fisico.

Una volta individuata la causa bisogna agire su quella, per evitare che il problema si ripresenti in futuro, e contemporaneamente sulle catene muscolari, per ripristinare la corretta lunghezza e quindi la funzionalità ottimale. Ricordiamoci sempre, infatti, che un muscolo accorciato o retratto è un muscolo debole!

Il trattamento

Il riequilibrio posturale richiede tempo: come può aver impiegato anni ad assumere l'assetto scorretto, così il corpo deve poter elaborare, registrare, e memorizzare i cambiamenti indotti con il trattamento. Si tratta quindi di un percorso a ritroso, che parte dal corpo per

PALESTRA CITY CLUB
ASSOCIAZIONE
DILETTANTISTICA

347.5212717
www.lapalestra.ra.it

AFFILIATA
ICS

La Palestra

RAVENNA - Via Faentina, 121/F - C/O Centro Comm.le Il Ponte

zanzibar
MAGLIA DI TAVEDOLA

Bagno Zanzibar n.56
Viale delle Nazioni, 56
Tel. 0544.530418
www.zanzibarbeach.it
f zanzibarbeachmarinadiravenna

PROMOZIONE ESTATE 2014
GIUGNO LUGLIO AGOSTO A € 109,00
+
LETTINO GRATIS AL MARE DA LUNEDÌ A VENERDÌ
E A METÀ PREZZO IL SABATO E LA DOMENICA

portare in superficie ogni cambiamento che in passato ha avuto luogo in modo inconscio. È per questo che durante il trattamento, soprattutto all'inizio, possono tornare a galla vecchi dolori che non avvertivamo più: ciò significa che il problema reale non era mai stato risolto, ma che il corpo inconsciamente aveva trovato altri compensi per superare il dolore in quel punto; un dolore che poi si è trasferito automaticamente in un nuovo distretto, un distretto più vulnerabile in quel momento, lasciando il corpo in uno stato "di crisi".

È importante dunque che il trattamento sia individuale e personalizzato. Il posturologo parte dal corpo per scoprire ciò che è accaduto, e che la

mente spesso nemmeno si ricorda, e agisce con esercizi e manovre codificate per risolvere ad una ad una tutte le criticità.



Sedute settimanali e durata di un'ora circa

Ricordatevi che non c'è limite di età per intraprendere un percorso posturale: i bambini di oggi, surclassati da TV e computer invece che fare sport, hanno già i dolori di un adulto; uno sportivo può non avere dolori perché ha una buona capacità di compenso muscolare ma sicuramente non darà il 100% nelle prestazioni e i dolori emergeranno con il passare del tempo; negli anziani non può sparire ogni dolore ma c'è un margine di rielasticizzazione e miglioramento dell'assetto posturale che può innalzare la loro qualità di vita.

FINE

Giancarlo Ceccolini
cucina vegetariana biologica - panificio - pasticceria - caffetteria
prodotti realizzati con ingredienti 100% di origine biologica

Passa a trovarci per la prima colazione, per la tua pausa pranzo, oppure per uno spuntino a metà pomeriggio.

RAVENNA - Via D'azeglio, 3/c - Tel. 0544.217700 - giancarloceccolini.it