

ARTROSI E POSTURA

L'artrosi è una patologia degenerativa che colpisce molte persone soprattutto nella seconda e terza età. Questo è il terzo articolo della Cura Naturale che si occupa di questo argomento. Abbiamo sentito il parere del chirurgo ortopedico, dottor Massimo Paganelli che ha spiegato cosa significa operare nel rispetto della persona. Poi la nutrizionista Monica Zaccari ci ha spiegato come un'alimentazione corretta possa diminuire il dolore e quindi l'uso di farmaci. A questo punto credo possa essere interessante interpellare un'altra figura che si occupa di artrosi: Stefania Tronconi, insegnante di educazione fisica, massofisioterapista ma soprattutto ideatrice del metodo Bioginnastica, ginnastica posturale bioenergetica che favorisce il riequilibrio del corpo e l'armonia psicofisica.

Le cause dell'artrosi sono chiare?

Le cause dell'artrosi non sono ancora ben conosciute, ma sembra probabile che ci siano delle implicazioni di tipo traumatico, infettivo, infiammatorio ed è molto importante la predisposizione genetica. Il sovraccarico funzionale comunque peggiora la situazione. Questo è facilmente visibile in atleti e in persone che svolgono lavori usuranti. cercando nel web si trovano molte ricerche che studiano la relazione tra artrosi e determinati tipi di lavoro.

L'artrosi si manifesta sempre con dolori alle articolazioni, ci spiega perchè Dott.ssa Stefania Tronconi?

L'artrosi si manifesta sempre con dolori alle articolazioni perchè le capsule articolari non riescono a svolgere il loro lavoro in modo funzionale. Le capsule articolari sono formate da legamenti, tendini e fasce muscolari che quando sono tese e rigide vanno a bloccare l'articolazione quindi ad aumentare lo sfregamento articolare. Questo **sfregamento provoca la degenerazione della cartilagine**. In queste condizioni le persone geneticamente predisposte all'artrosi possono manifestare la malattia artrosica avendo subito l'input dall'ambiente.

L'artrosi può essere favorita anche da stress psicofisici?

L'artrosi può essere favorita anche da stress psicofisici perchè questi portano ad un **accorciamento delle catene miofasciali**. Questo provoca un **restringimento dello**

spazio articolare e altera la funzione dell'articolazione. In questo modo vengono influenzati sia la postura sia l'asse su cui queste articolazioni lavorano.

Posture scorrette portano ad un sovraccarico di lateralità che va a irrigidire ulteriormente le articolazioni quindi peggiora la degenerazione. Il paziente si presenta con dolore e infiammazione ed è importante riportare l'equilibrio posturale per tornare in asse, migliorare la mobilità miofasciale quindi ridare elasticità al corpo e alle articolazioni. E' importante soprattutto ridare un movimento fluido e armonico. Spesso nel paziente **la paura del dolore blocca il movimento quindi diventa come un circolo vizioso**: più ho dolore più diminuisco il movimento, più sto fermo più l'artrosi progredisce perchè si perde il movimento articolare.

La Bioginnastica come si inserisce in questo quadro dott.ssa Stefania Tronconi?

La bioginnastica si inserisce in questo quadro come lavoro posturale specifico. Il nostro lavoro deve essere mirato a decontrarre, sciogliere tutta la muscolatura dell'articolazione, sciogliere tutta la rigidità soprattutto cercando di non produrre ulteriore infiammazione.

La Bioginnastica consente di conoscere la propria postura, ovvero la propria posizione alterata. In questo modo si lavora cercando di riequilibrare la postura e soprattutto si educa ad evitare posture scorrette che vanno sempre di più ad infiammare articolazioni artrosiche.

Attraverso un lavoro miofasciale e osteoarticolare permettiamo di ritrovare l'elasticità senza sovraccaricare o forzare l'articolazione.

La Bioginnastica consente di ripristinare la libertà di movimento ritrovando il la flessibilità **articolare** definita **ROM** (Range Of Motion), ossia dai gradi di libertà permessi da una specifica **articolazione**. La mobilità articolare viene così ripristinata senza forzare.

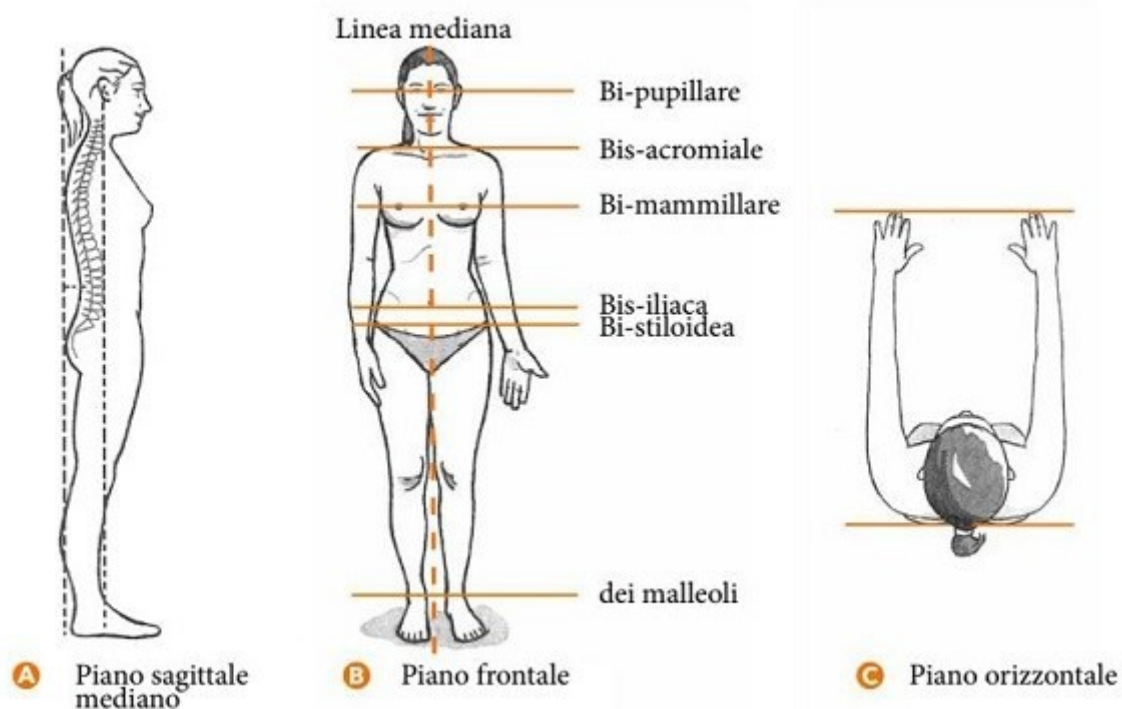
Artrosi e postura: le persone che soffrono di artrosi se praticano la Bioginnastica come riequilibrio posturale avranno meno dolore?

Artrosi e postura sono intimamente legate. Le persone che soffrono di artrosi se praticano la Bioginnastica come riequilibrio posturale certamente avranno meno dolore. Fare Bioginnastica serve a diminuire il sovraccarico articolare quindi l'infiammazione diminuisce. Inoltre modificando la postura si modifica anche il punto d'appoggio articolare

quindi un punto che era infiammato non si appoggia più nella medesima posizione quindi passa il dolore. Il corpo ritrova così in modo autonomo anche delle strategie antalgiche, per non sentire dolore. Con la Bioginnastica lo rendiamo nuovamente fluido perciò in grado di ritrovare queste posizioni in cui il dolore cala.

Non promettiamo miracoli ma un percorso che possa responsabilizzare la persona soprattutto in prevenzione. E' importante insegnare a mantenere queste situazioni di elasticità fin da piccoli. Chi ha già una situazione degenerativa di artrosi deve cercare di fermare questa degenerazione per evitare l'effetto domino descritto prima.

La vera prevenzione è ritrovare l'equilibrio fra i tre assi: sagittale, frontale e orizzontale in modo che le articolazioni possano lavorare sempre in modo equilibrato.



Ginnastica posturale è una ginnastica dolce?

La ginnastica posturale non è una ginnastica dolce. In realtà deve essere ben mirata e somministrata con criterio soprattutto quando esistono dolori e problematiche. Infatti il percorso Bioginnastica parte sempre con un colloquio individuale e gratuito con un bioperatore e una analisi posturale. Questo serve per comprendere quale squilibrio ha portato al sintomo che può essere anche in una zona lontana da quella dolorante. In

questo modo si può lavorare con una certa tranquillità nella fase acuta di dolore. Successivamente si può intraprendere un percorso di sedute individuali con un personal trainer di Bioginnastica. Si apprendono così gli esercizi che possono essere fatti anche a casa. Il maggiore successo nella diminuzione del dolore si ha se vengono svolti al mattino. Infatti chi soffre di artrosi ha maggiori difficoltà di movimento al mattino.

La Bioginnastica ha un'esperienza ventennale nel campo della prevenzione e gestione delle patologie artrosiche attraverso un lavoro posturale. Recentemente è stato pubblicato uno studio danese su PubMed che confronta l'effetto analgesico dei farmaci e quello del movimento specifico nel dolore artrosico del ginocchio.

Perciò se anche la letteratura scientifica internazionale riconosce l'importanza di un lavoro posturale nella gestione del dolore artrosico direi che è necessario che ognuno si responsabilizzi e cominci a lavorare attivamente per migliorare il proprio stato di salute!

Stefania Tronconi

Diplomata ISEF, Massofisioterapista, Insegnante di educazione motoria, Ideatrice della metodologia Bioginnastica®, Titolare Biostudio Jonas Faenza (RA)

email: stefianatronconi@bioginnastica.it

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/stefania-tronconi/>

<http://lacuranaturale.com/artrosi-e-postura/>