

BIOGINNASTICA: IL RIEQUILIBRIO POSTURALE NELLA RIEDUCAZIONE MOTORIA DELLO SPORTIVO

La Bioginnastica è una metodologia di riequilibrio posturale bioenergetico che permette attraverso un lavoro sinergico sia mio-osteo-fasciale che sensoriale percettivo di ritrovare il naturale equilibrio psicofisico.

Il corpo somatizza le nostre tensioni giorno dopo giorno, assumendo sempre più posture alterate, che si consolidano a livello strutturale, creando disequilibri e dolori. Il corpo, come una macchina arrugginita e bloccata, inizia a faticare nel suo avanzare, con maggiore consumo energetico e sofferenza.

La Bioginnastica interviene inizialmente attraverso un lavoro di conoscenza e studio del corpo, attraverso l'analisi posturale computerizzata, permette di valutare oggettivamente il corpo, di evidenziare le disarmonie, per poi intraprendere un percorso di esercizi mirati al riequilibrio specifico e globale.

La seduta di Bioginnastica comprende tre fasi:

ascolto percettivo per conoscere e riconoscere le proprie tensioni e disequilibri strutturali
scarico: con utilizzo di palle di gommapiuma ed altri piccoli strumenti, permette di sciogliere tensioni e rigidità, andando a percepire le varie parti del corpo, integrando il lavoro nel proprio schema corporeo. Il respiro ed il movimento insieme diventano un sottofondo armonico, per ritrovare il movimento naturale e fisiologico
feedback percettivo: dopo il lavoro, un'altra fase di ascolto permette di memorizzare e verificare la nuova postura, la nuova vitalità ed energia.

La Bioginnastica permette un lavoro integrato fra fisioterapista e laureato in scienze motorie, che operativamente si occupano di far ritrovare al paziente/allievo il suo giusto equilibrio, passando da un concetto di cura "passiva" alla capacità di prendersi responsabilmente "cura" di sé.

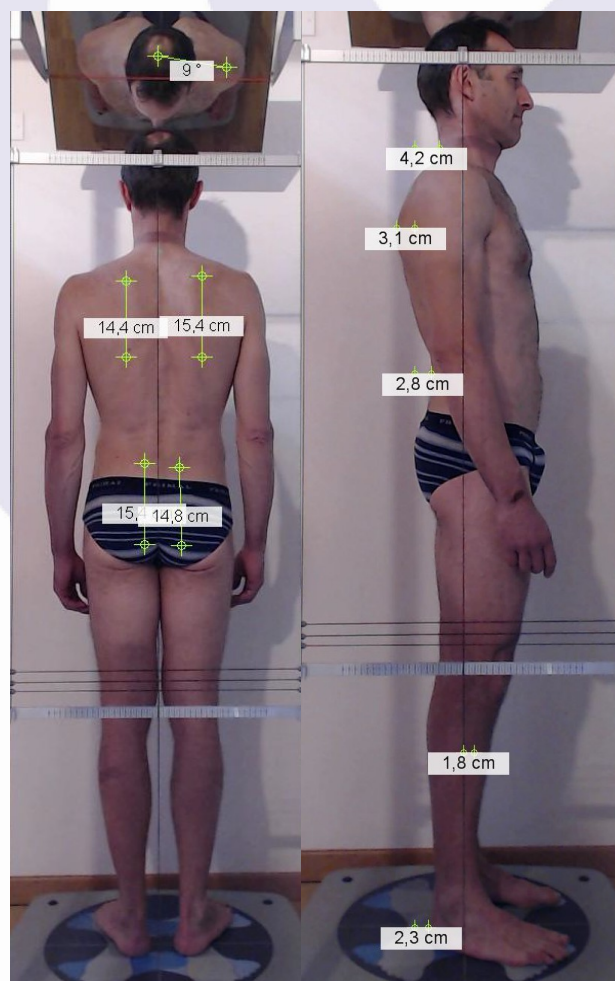
In altri termini, siamo davanti ad una presa in carico globale del paziente, da un punto di vista strutturale ma anche psico-emozionale, che viene guidato dai professionisti nelle diverse fasi del suo percorso riabilitativo/rieducativo, per responsabilizzarlo con il controllo percettivo e l'autonomia negli esercizi.

Caso clinico

Il paziente A.R. è un ciclista di MTB. Come spesso accade, arriva presso il nostro Polimbulatorio, dopo aver effettuato diverse visite mediche e molte terapie fisiche per una diagnosticata infiammazione cronica all'anca, evidenziata dopo un trauma in bici, subito nel 2014. Apparentemente non ci sono lesioni focali dall'indagine eseguita con Risonanza Magnetica, perciò il nostro medico sportivo esegue anche una ecografia, per verificare la situazione a livello muscolare e tendineo, ma non riscontra nulla di rilevante, per cui consiglia di iniziare il percorso di Bioginnastica (analisi posturale computerizzata con dispositivo GPS400, sedute individuali, corso settimanale).

Viene effettuata analisi posturale, che evidenzia:

- sul piano frontale → anca sn più alta
- sul piano sagittale → una forte accentuazione e posteriorizzazione del dorso (evidente ipercifosi) e una perdita della curva lombare
- sul piano orizzontale → una rotazione di spalla dx verso sn



Le sedute individuali vengono quindi costruite per il riequilibrio del bacino, del dorso e della rotazione di spalla, ma soprattutto sul ritrovare l'elasticità della curva lombare, tenendo conto della globalità della struttura e gli obiettivi dal punto di vista funzionale.



Dopo quindici giorni di lavoro giornaliero, il dolore scompare, anche dopo l'allenamento. Viene effettuata un'analisi posturale di controllo per verificare i risultati ottenuti ed eventuali compensi, per porsi nuovi obiettivi e proseguire l'attività di riequilibrio corporeo.

Si evidenzia un miglioramento, soprattutto della zona lombare e delle rotazioni compensatorie, cause primarie della tensione e dolore, si continua il lavoro per la zona dorsale e verticalità della colonna.

Il lavoro sul corpo con la metodologia Bioginnastica permette di ottenere un riequilibrio osteo-muscolare, allentando tensioni, sciogliendo blocchi e, grazie al lavoro propriocettivo, di ottenere una migliore postura, non dimenticando la fase di rilassamento e respirazione, fondamentale per la nostra energia e vitalità.

Stefania Tronconi

Diplomata ISEF, Massofisioterapista, Ideatrice della metodologia Bioginnastica[®]

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

Valentina Montanari

Fisioterapista, Operatrice di Bioginnastica

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/valentina-montanari>