

PARAMORFISMI E DISMORFISMI DELLA COLONNA IN BAMBINI E ADOLESCENTI

L'età evolutiva è una fase caratterizzata da cambiamenti sia dal punto di vista fisico, sia dal punto di vista psicologico.

Nei bambini tra i 6 ed i 10 anni vi è un aumento della lateralizzazione, dovuta all'inizio della scolarizzazione e dell'attività fisiche e sportive; tale lateralizzazione porta ad un maggiore sviluppo di una parte del corpo rispetto all'altra ed, in alcuni casi, a posture sempre più scorrette, che possono causare vere e proprie patologie come la scoliosi.

Negli adolescenti invece avvengono altri cambiamenti quali lo sviluppo dei caratteri sessuali sia primari che secondari ed un aumento della crescita staturale rispetto al peso ponderale; inoltre risulta difficile la gestione del proprio corpo, l'immagine di sé non è ancora definita e la percezione della postura e dell'equilibrio, nonché la propriocezione del proprio corpo, sono ancora grossolani.

Secondo Mezieres, durante lo sviluppo della colonna, il corpo è schiacciato da pesi rappresentati dalla forza di gravità, dall'ipertonìa, dalla forza dei muscoli, dalla loro tensione e contrazione. I muscoli posteriori sono quelli che, attraverso la loro contrazione, permettono di mantenere l'equilibrio durante la stazione eretta; tale tensione ne determina il loro accorciamento in senso globale. La tensione posteriore è primaria e genera le deformazioni secondarie (paramorfismi e dimorfismi della colonna, rotazioni interne degli arti, piattismo e varismo del piede, blocco diaframmatico) in relazione alle caratteristiche sia strutturali che psicofisiche della persona.

Vi è una distinzione tra i PARAMORFISMI ed i DISFORMISMI. I paramorfismi sono assetti scorretti o "atteggiamenti" come quello lordotico, cifotico o scoliotico. I dimorfismi sono alterazioni morfologiche che interessano anche il sistema scheletrico (iperlordosi, ipercifosi, scoliosi). L'iperlordosi è un'accentuazione della curvatura fisiologica a convessità anteriore (a livello cervicale o dorsale), l'ipercifosi è l'aumento della curva fisiologica dorsale a convessità posteriore che determina una postura con il dorso curvo. La scoliosi è un'alterazione funzionale tridimensionale: curva laterale anomala sul piano frontale, rotazione delle vertebre sul piano orizzontale ed aumento o diminuzione delle lordosi o cifosi sul piano sagittale.

La Bioginnastica[®] è una metodologia di lavoro sul corpo che permette il riequilibrio e l'armonia psicofisica posturale. Nei paramorfismi e nei dismorfismi della colonna vertebrale di bambini e adolescenti la Bioginnastica[®] propone un lavoro di di riprogrammazione posturale attraverso:

- Ascolto del corpo: permette al bambino/adolescente di imparare a conoscere e percepire il proprio corpo, le rigidità, le asimmetrie posturali fino a prendere coscienza della propria postura e dei suoi cambiamenti;
- Armonia per far emergere e scaricare le tensioni e le rigidità psicofisiche partendo da un lavoro di decontrazione dei muscoli più rigidi (catena posteriore) fino ad un allungamento globale; tonificazione isometrica per fissare la postura; fluidità e mobilità per trovare nuove possibilità di movimento e vitalità;
- Lavoro di contatto con se stesso e in relazione con l'altro;
- Integrazione psicofisica per ritrovare la propria vitalità ed energia esprimendo liberamente se stessa. Questo lavoro permette di riportare il corpo verso il suo naturale equilibrio psicofisico, attraverso un lavoro sia sensoriale-percettivo sia mio-osteo-fasciale.

Simone Magnani

Laureato in scienze motorie, massiofisioterapista, operatore di Bioginnastica

email: monemagnani1@virgilio.it

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/simone-magnani/>