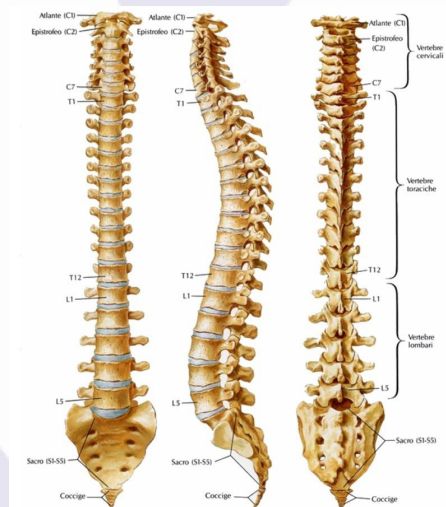


BIORIABILITEC: POSTURA E DOLORE, LA COLONNA VERTEBRALE

La Bioginnastica[®], come metodologia di riequilibrio posturale bioenergetico, agisce attraverso un lavoro sensoriale-percettivo nella riarmonizzazione osteo-articolare e miofasciale.

La colonna vertebrale è il nostro albero, svolge una funzione di sostegno, garantita anche dalla sua fluidità osteo-articolare e muscolare, perciò il recupero di queste caratteristiche è il primo obiettivo della Bioginnastica[®] su questo distretto corporeo in particolare, poiché è sede frequente di dolori cronici e patologie degenerative.

La colonna vertebrale è formata da 7 vertebre cervicali, 12 vertebre dorsali, 5 vertebre lombari, 5 vertebre sacrali e 3 coccigee. Tra una vertebra e l'altra ci sono dischi cartilaginei composti da una parte esterna fibrosa e una interna gelatinosa. Tutta questa struttura è sostenuta da legamenti e muscoli paravertebrali, sia a livello superficiale che più profondo.



Dolori alla schiena sono in gran parte causati da tensioni muscolari e conseguente accorciamento miofasciale, che provoca la degenerazione dei dischi intervertebrali e poi delle vertebre stesse. Questo dolore osteo-miofasciale può essere generalizzato lungo il rachide o localizzato in una precisa zona.

Le cause di questi irrigidimenti ed accorciamenti possono essere: sovraccarichi o sforzi muscolari, traumi subiti in passato, postura alterata, dismorfismi, stress meccanici o psicofisici, somatizzazioni, ecc.

Da un punto di vista biomeccanico, il dolore viene avvertito per compressione o schiacciamento dei tessuti e dei recettori dolorifici, con conseguente infiammazione della zona sovraccaricata, in base all'atteggiamento posturale assunto dalla persona.

Da un punto di vista psicosomatico, il dolore alla colonna rappresenta mancanza di sostegno quindi conflitti di autosvalutazione e ha un diverso significato in base alle zone colpite:

- Tratto cervicale: tenere sotto controllo e impazienza
- Tratto dorsale: pesi e responsabilità che ci portiamo addosso
- Tratto lombare: capacità di lasciarsi andare
- Osso sacro: volontà
- Coccige: ordine

La Bioginnastica[®] favorisce quindi l'ascolto del corpo, per percepire e localizzare le rigidità e tensioni, permetterci di scioglierle, andando a decontrarre la muscolatura, prendere coscienza del messaggio che il nostro corpo ci manda, per ritrovare la nuova armonia e fluidità del corpo e della colonna vertebrale.

Grazie all'integrazione di Bioginnastica[®] e riabilitazione, andremo a percepire la colonna e le sue difficoltà nelle attività funzionali e nel movimento, per ritrovare un nuovo sostegno, fluidità ed armonia.

Trovare la capacità di lasciar andare il controllo, i propri pesi e le tensioni... per riacquisire sostegno e fiducia nella propria libertà di movimento.



Valentina Montanari

Fisioterapista, Operatrice di Bioginnastica

email: montanari.vale91@gmail.com

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