

Importanza del Tai Chi nei dolori di origine posturale

Fonte e autore: Energia e Forma - Aatif Falcetta - Osteopata, chinesiologo

Dolori vertebrali di origine posturale possono trarre un notevole beneficio dal Tai Chi poiché la postura di base in questa disciplina prevede un autoallungamento volontario della colonna e una retroversione del bacino, condizioni fondamentali per un'azione correttiva, si realizza infatti:

- 1) un raddrizzamento della colonna
- 2) una diminuzione di carico sui dischi intervertebrali

Forma e movimenti nella colonna vertebrale

Le 24 vertebre mobili presentano, nell'adulto in posizione eretta, curvature sul piano sagittale, che si formano nel corso della vita e vengono definite "curve fisiologiche della colonna vertebrale".

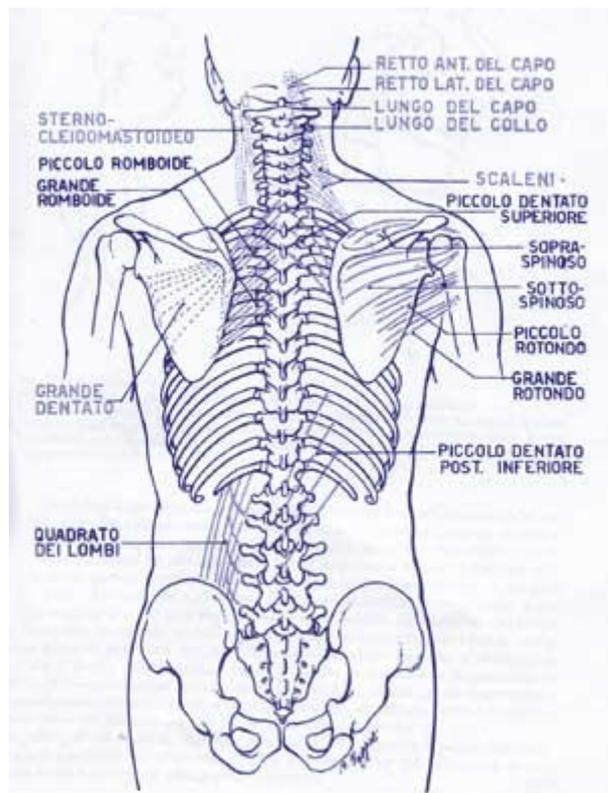
La colonna vertebrale non è, infatti, un'asta ossea rettilinea, ma presenta una convessità anteriore nella zona del collo (lordosi cervicale), cui segue una curva a convessità posteriore nel segmento toracico (cifosi toracica), e quindi una ulteriore lordosi, più o meno spiccata, nel segmento lombare formato dal sacro e dal coccige.

Il fatto di dover mantenere l'equilibrio della testa e del tronco e la posizione del bacino sia nella stazione eretta che durante la deambulazione, hanno determinato il progressivo sviluppo di questa particolare morfologia della colonna vertebrale umana.



Tratto da "Anatomia Funzionale" - Pag. 130

In una visione posteriore la colonna appare invece come nella figura:



Tratto da "La tecnica della ginnastica correttiva" - Pag. 273

da qui si può vedere come una corretta posizione comporta una situazione di allineamento delle vertebre

Deformazione della colonna vertebrale

Non si può concludere il discorso sulla morfologia della colonna vertebrale, senza accennare ad alcune sue anomalie.

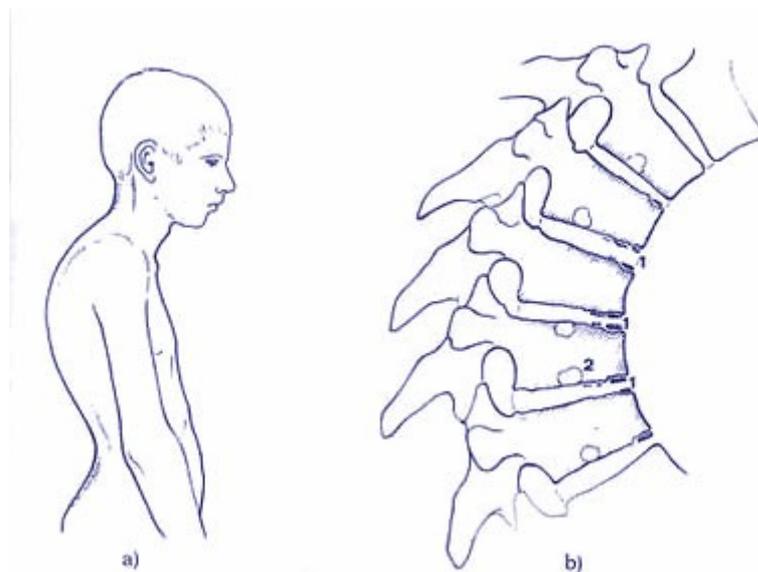
Alla base di tali anomalie si riscontra una sproporzione tra possibilità di carico e resistenza della colonna vertebrale, che può dipendere da una debilità costituzionale, da malattie, da modificazione di posizione del bacino, da atteggiamenti posturali sbagliati.

Quando le curve fisiologiche dello scheletro assiale sono normali, i massimi carichi pressori agiscono sui corpi vertebrali e sui dischi intervertebrali con 5,6 kg/cm² per quanto concerne la colonna vertebrale cervicale, con 11,6 kg/cm² a livello di colonna vertebrale toracica e 6,2 kg/cm² di colonna vertebrale lombare, sempre che in presenza di una potente protezione muscolare e legamentosa.

Se essa manca, i valori prima indicati aumentano di 7 volte per quanto concerne la zona cervicale, di 5 volte quella toracica, di 2, 3 volte il tratto lombare.

E' quindi ovvia l'importanza che viene ad esercitare sulla caricabilità della colonna vertebrale morfologicamente normale una muscolatura vertebrale ben sviluppata e uno stabile apparato legamentoso, considerato che, con tali premesse, la pressione del carico sui corpi vertebrali e sui dischi intervertebrali viene ridotta di 5, 6 volte.

Le problematiche precedentemente segnalate, possono portare una colonna con curve fisiologiche normali, (vedi prima figura) ad una situazione del genere:

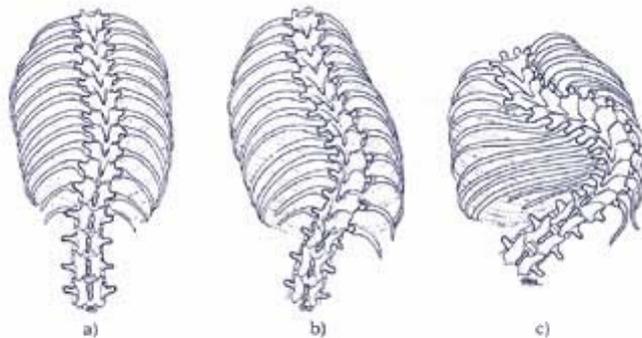


Tratto da "Clinica ortopedica" - Pag. 111

Malattia di Scheuermann

- a) dorso tondo con iperlordosi lombare in adolescente con abito longilineo
- b) aspetto radiografico del rachide toraco-lombare, in proiezione laterale. Si osserva la cifosi toracica a largo raggio, con schiacciamento anteriore dei corpi vertebrali e dei dischi, le irregolarità dei nuclei ipofisari di ossificazione(1), le irregolarità dei piatti vertebrali con le ernie intraspongiose di Schmorl.

Da una visione posteriore si possono inoltre rilevare situazioni di questo tipo:



— Schemi anatomici di colonne vertebrali con scoliosi idiopatica, di gravità crescente da a) a c). Si osserva bene la rotazione delle vertebre, in virtù della quale le apofisi spinose sono deviate verso la concavità della curva. Le apofisi trasverse e le coste sporgono indietro dal lato della convessità, si portano in avanti dal lato della concavità.

Tratto da "Clinica ortopedica" - Pag. 102

Con conseguente dolore, limitazione del movimento etc.

In conclusione

Le persone che praticano Tai Chi avvertono già dopo poche lezioni un certo miglioramento della sintomatologia dolorosa correlata alle problematiche precedentemente esposte, nonché una maggior sensibilità nei confronti del proprio aspetto posturale.

Aatif Falcetta

- Nato il 05.01.1968 a Firenze
- Insegnante di educazione fisica diplomato all'Istituto Superiore di Educazione Fisica e dello Sport all'Università Statale di Milano
- Osteopata laureato presso la Clayton University
- Iscritto all'albo Unione Nazionale Chinesiologia
- Personal fitness trainer diplomato I.S.S.A. (International Sport Science Association)
- Socio gruppo Studio Scoliosi e Patologie Vertebrali
- Ha frequentato corso di 1 anno di kinesiologia applicata presso la Scuola di Naturopatia Rudy Lanza
- Ha frequentato inoltre corsi di approfondimento in medicina tradizionale cinese con particolare riguardo al tui-na
- Opera presso studio di Arona (No)