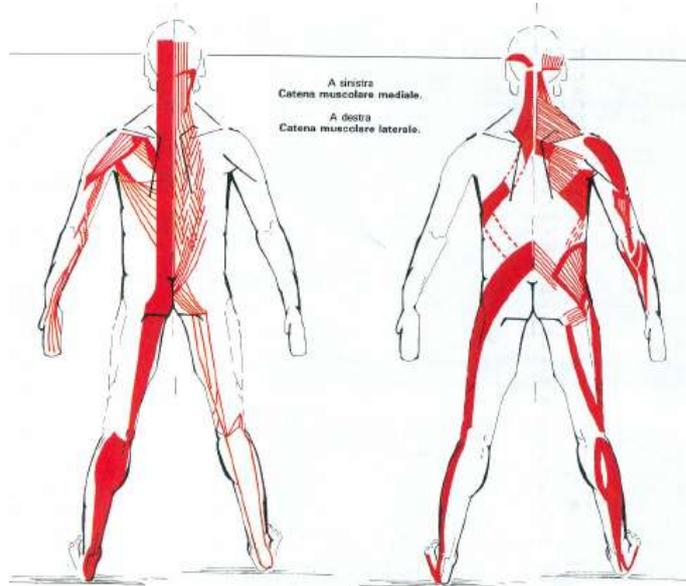


LA TIGRE IN CORPO

del professor Lucio Ongaro

"Mettila tigre nel motore". Così consigliava una vecchia pubblicità di benzina. Slogan che la fisioterapista francese Therese Bertherat riprende efficacemente nel suo libro "La Tigre in Corpo" Mondadori Edizioni. Pagina dopo pagina, l'autrice si chiede e spiega quali dovrebbero essere le caratteristiche di un corpo capace di rispondere, cioè di affrontare al meglio le attività di tutti i

giorni. Fra tutte, la caratteristica principale e che condiziona le altre, è quella di avere come alleata la muscolatura della parte posteriore del corpo, la Tigre, che deve essere agile, scattante, elastica, capace di assecondarci nei movimenti. E mai una nemica che si oppone, che ci ostacola con le sue rigidità e fibrosità, con i suoi artigli. Ma attenzione: perché la muscolatura posteriore sia davvero una fedele alleata non basta conoscere analiticamente la sua complessa struttura anatomica, i suoi elementi costitutivi, i meccanismi fisiologici che la regolano. Occorre, invece, capire bene e a fondo che il suo funzionamento nel corpo umano è essenzialmente globale. In altre parole, ogni gesto si ripercuote lungo ogni parte di questa catena formata da molteplici muscoli uni e pluri-articolari, producendo degli effetti, o per meglio dire dei compensi positivi o negativi, anche in zone molte lontane rispetto al punto di partenza. Le figure mettono in evidenza la catena posteriore laterale e mediale. E' facile intuire per esempio come una limitazione nell'elasticità del gran dorsale possa impedire o limitare l'ampiezza dei movimenti degli arti superiori.



a sinistra la catena muscolare posteriore mediale, a destra la catena posteriore laterale

Va inoltre ricordato che la muscolatura ha un'altra particolarità di base: quella di mantenere anche in stato di riposo una leggera contrazione. Non solo, con il passare del tempo tende globalmente ad accorciarsi sia per mancanza di esercizi di compenso, cioè di stretching, sia per il cattivo uso che non di rado facciamo del nostro corpo in situazioni statiche o dinamiche, per una carenza nel nostro sistema educativo, senza inoltre trascurare gli effetti sul nostro corpo causati dai traumi emotivi o fisici.

Ma come si può verificare se la nostra "tigre" è in perfetto stato? Con dei semplici test funzionali e delle posizioni di controllo che, una volta assunte, vanno mantenute per un certo periodo di tempo, in genere una manciata di secondi. E comunque, laddove ci sono dei difetti posturali la muscolatura posteriore è quasi sempre più o meno accorciata. (la postura, infatti, è pesantemente condizionata dalle catene muscolari ipertoniche). Un esempio può essere d'aiuto. In genere chi ha mal di schiena difficilmente riesce ad affrontare come vorrebbe la vita di tutti i giorni e, spesso rivolgendosi a un kinesiologo gli chiede quali sono gli esercizi che più di altri la possono aiutare a rendere efficiente questa parte del corpo, che percepiscono e considerano "debole". E qui sta il problema. Definire che cosa si intende con questo aggettivo. Forse debole è sinonimo di poco tonico, da qui la necessità di rinforzare con specifici esercizi? Oppure una schiena non si percepisce efficiente perché ha una muscolatura che la comanda che è troppo rigida, contratta anche a riposo, quindi ipertonica? Di solito si opta per la prima soluzione. La colonna debole va rinforzata con precisi movimenti in regime di contrazione concentrica. Eppure basterebbe osservare con maggiore attenzione per verificare che la schiena di chi se la sente "debole" è, al contrario, molto tonica, anche quando è a riposo. Un eccesso di tono che rende i movimenti rigidi, privi di scioltezza e fluidità. Insomma, si crea un vero e proprio freno. Per sbloccano l'ideale è affidarsi agli esercizi svolti in regime di contrazione eccentrica, abbinati a particolari esercizi di stretching statico, globale (che prende in considerazione la globalità delle catene interessate), per evitare che il problema spostandosi in altre zone del corpo renda vano, non persistente il lavoro svolto. Aspetto che F. Mézières, la fisioterapista francese inventrice dell'omonimo metodo aveva ben evidenziato e spiegato attraverso la sua rivoluzionaria tecnica.

A questo punto non resta che passare alla pratica. Perché un programma di lavoro dia i suoi frutti bisogna innanzitutto verificare la reale condizione dell'apparato muscolo-scheletrico sottoponendo il nostro allievo a una serie di semplici test da campo (valutazione funzionale dei fattori muscolo-articolari, coordinativi - l'uso di sé -, e di quelli condizionali). Quindi, confrontare i risultati ottenuti con un approfondito esame morfologico ("la forma condiziona la funzione" ci insegna inoltre F. Mézières)

Le informazioni ricavate ci indicheranno quale strada intraprendere: gli esercizi più giusti, le modalità di contrazione da utilizzare. Imposteremo così un piano altamente personalizzato (è questo il nostro futuro quali

kinesiologi o insegnanti nelle attività motorie), che tenga conto delle reali condizioni del soggetto, lontani da schemi prefissati, generali, che mal si adattano ai bisogni del singolo. Solo chi opererà in questo modo saprà individuare al meglio e con giudizio i mezzi e le strategie più opportuni. Avendo sempre cura di verificare periodicamente che tutto vada per il meglio, coerentemente con le scelte fatte e che l'allievo sia ben motivato a seguire. Il motivo è semplice: occorre renderlo protagonista per poterlo portare all'autoconsapevolezza dei propri problemi prima e poi eventualmente all'autocontrollo delle proprie possibilità, all'autonomia.