

La postura è un meccanismo innato del corpo umano che risponde a tre necessità: evitare di cascare a terra, mantenere la migliore posizione possibile in termini di spreco di energie, evitare di percepire il dolore.

La posturologia, la materia che studia questi meccanismi, è relativamente recente, infatti se ne fa risalire la nascita nel 1800. Da allora una notevole quantità di credenze sono andate a formarsi nella popolazione. Vediamone alcune:

10 falsi miti riguardo la postura

- **Esiste la postura perfetta: simmetrici e dritti è meglio:** falso. Ognuno di noi ha una strategia posturale diversa, adattata a chi siamo e a quello che facciamo. Avendo un lato dominante, ad esempio (possiamo essere destrimani o mancini), avremo un lato del corpo sviluppato diversamente rispetto al controlaterale. Non esiste una “cattiva” ed una “buona” postura: ognuno ha la propria, personalissima strategia di adattamento.
- **Buona postura significa avere la schiena dritta quando si è fermi:** falso. La postura è un meccanismo che funziona e lavora in qualsiasi momento della nostra giornata, da quando siamo seduti a quando facciamo attività fisica. Avere una buona postura significa averla anche e soprattutto quando ci muoviamo.
- **Esiste uno sport migliore di altri per la postura:** falso. Non esistono studi scientifici che siano riusciti a dimostrare che uno sport migliori la postura più di un altro, anche quando parliamo di scoliosi. Esistono studi, invece, che hanno dimostrato che il movimento fa bene (sia nel caso di scoliosi sia nel caso di altre problematiche posturali) indipendentemente dalla disciplina.
- **Il dolore è sempre causato da una cattiva postura:** falso. Non sempre il dolore è causato dalla postura. Avere una colonna curva, o una dismetria degli arti, non necessariamente è la causa del dolore.
- **Una cattiva postura porterà sicuramente al dolore:** falso. Il concetto di “cattiva” postura, come già detto, è un concetto errato. La postura è cattiva solo quando è sicuramente una delle cause del dolore. Non dipende dall'estetica del corpo, se siamo più o meno dritti o più o meno simmetrici, ma se il sistema posturale sta funzionando oppure no.
- **Una buona postura richiede maggiore sforzo:** falso. Non si può adottare volontariamente una postura se non per pochi minuti. Il sistema posturale è basato per la maggior parte su un insieme di riflessi che lavorano in modo automatico per noi. Possiamo prenderne il controllo, ma solo fin quando poniamo l'attenzione. E' inutile quindi sforzarsi per mantenere una buona postura. Il trattamento posturale lavora sui meccanismi automatici, non sullo sforzo del paziente.
- **Ogni alterazione posturale deve essere trattata:** falso. Alcune alterazioni posturali sono lì per adattamento, per proteggerci da un dolore o per farci risparmiare energia. Alcune di esse sono lì solo temporaneamente e spesso spariscono con la scomparsa del dolore. La valutazione posturale serve proprio per identificare quale alterazione è primaria e quale non trattare.
- **Lo zaino provoca la scoliosi:** la scoliosi è un dismorfismo posturale nella maggior parte dei casi “idiopatico”, ossia di cui non si conosce la causa. Si sviluppa anche in assenza di carichi pesanti sulla colonna, quindi non possiamo indicare lo zaino come una possibile causa di scoliosi, anche se è ben non caricare troppo gli zaini del bambino
- **Il mio bambino deve tenere la schiena dritta per stare bene:** falso. La postura, come già detto, è un meccanismo innato, automatico e fluido, si modifica nel tempo. E' quindi inutile forzare il bambino ad una postura, e non ci sono studi che abbiano dimostrato che ciò diminuisca la possibilità di soffrire di mal di schiena
- **Per avere una buona postura c'è necessità di un correttore posturale, di un busto per tenere la schiena dritta:** falso. A parte casi eccezionali o temporanei, i correttori posturali possono avere

l'effetto indesiderato opposto, ossia indebolire i muscoli posturali e peggiorare nel lungo termine la nostra postura quando non li portiamo.

- **Buona postura significa avere la schiena dritta quando si è fermi:** falso. Avere una buona postura significa avere un sistema posturale che riesce a raggiungere il suo scopo: contrastare la forza di gravità in assenza di dolore e facendoci risparmiare energie, sia da fermi che in movimento. Avere la schiena dritta non significa “buona” postura, così come avere delle curve accentuate non significa per forza avere una “cattiva” postura.

Quindi, come trattare il dolore?

Nel trattamento di una lombalgia, o di una cervicalgia, è importante innanzitutto capirne la causa: è di origine muscolare, articolare, nervosa?

Nel caso in cui il dolore sia provocato da una cattiva postura, è necessario capirne l'origine con una valutazione personale: la visita posturale ha lo scopo di capire se gli squilibri del corpo (muscoli troppo rigidi, ad esempio, o troppo deboli) sono frutto di un normale adattamento o di una strategia di compenso errata e, in questo caso, da dove ha origine questo compenso.

Il trattamento, poi, si avvale di molteplici tecniche ed approcci (rieducazione posturale, terapia manuale, esercizio terapeutico) a seconda del paziente, del suo caso e delle sue necessità e possibilità.