

## Rosanna Lambertucci ha intervistato il

Prof. Fabio Scoppa

*Docente presso il Corso di Laurea in Fisioterapia ed il Corso di Laurea in Medicina e Chirurgia*

*Coordinatore Scientifico del Master in Posturologia Facoltà di Medicina e Chirurgia*

*Università degli Studi di Roma*

Prof. Scoppa che cos'è il "mal di schiena"?

Il mal di schiena è un'affezione dolorosa che colpisce circa l'80% della popolazione adulta in età lavorativa. La Lombalgia deve essere intesa come un sintomo e non come una malattia.

Quando la schiena fa male siamo in presenza di un sistema in crisi, quello vertebrale appunto, e nella stragrande maggioranza dei casi è più corretto parlare di disfunzione piuttosto che di malattia.

Quali sono le cause del mal di schiena?

La lombalgia comune ha un carattere non specifico, cioè non è causata, se non in una minoranza di casi, da una patologia vertebrale (esempio: spondilolistesi, stenosi del canale vertebrale); piuttosto si tratta di un insieme di fattori che mettono in crisi il delicato equilibrio vertebrale creando la disfunzione e quindi il dolore.

Tra questi fattori quello posturale è sicuramente quello da considerare per primo. In altre parole, la nostra postura è correlata con la salute della nostra schiena.

Cosa determina una postura disarmonica?

Si può avere una postura squilibrata a causa di un appoggio del piede scorretto o un difetto di convergenza dell'occhio o una cicatrice sulla pelle che può modificare il campo recettoriale del tessuto cutaneo e mandare informazioni alterate.

Le conseguenze che ricadono sulla postura di un individuo possono evidenziarsi anche in parti del corpo lontane rispetto al recettore che ha causato lo squilibrio. Per esempio, un cattivo appoggio del piede può avere effetti sull'equilibrio del bacino o sull'equilibrio della colonna vertebrale o sull'atteggiamento del capo; un problema all'apparato masticatorio che crea un'interferenza oclusale può avere esiti sulla parte bassa della

colonna vertebrale. Oppure, un lieve disturbo a livello visivo può ripercuotersi sulla colonna vertebrale con squilibrio e rotazione delle spalle e causare una postura non fisiologica e conseguente sintomatologia dolorosa.

Il **sistema posturale** va pensato come un sistema complesso dove le varie parti del corpo sono in relazione tra loro.

[A livello pratico, la posturologia in che modo può essere di aiuto per chi soffre di mal di schiena?](#)

Innanzitutto viene effettuata una valutazione funzionale globale dell'equilibrio posturale nel suo insieme e dei recettori della postura. Questa valutazione è sia di tipo clinico che strumentale con apparecchiature specifiche quali la **stabilometria**. Ci sono test per valutare il ruolo del piede, test sull'equilibrio (recettore vestibolare), test sulla funzione visiva (recettore oculare); altri per vedere se ci sono interferenze occlusali, cioè provenienti dal sistema masticatorio (denti e mandibola); test cutaneo (ad esempio in presenza di cicatrici importanti) per la valutazione dell'apparato muscolo-scheletrico. Il posturologo deve saper fare un bilancio funzionale globale del sistema posturale ed analitico dei singoli recettori, ma deve anche valutare la situazione in un'ottica psicosomatica, ovvero cercare di comprendere in che misura gli aspetti psicologici entrano in gioco nella postura del soggetto.

[Prof. Scoppa, quali sono le terapie?](#)

La Posturologia si interessa delle cause del disturbo e pertanto non è una terapia sintomatologica, anche se possono essere inizialmente adottate tecniche antalgiche per alleviare la sofferenza del paziente. La strategia terapeutica in Posturologia mira al riequilibrio ed alla ottimizzazione del sistema tonico posturale, cercando di individuare i fattori che hanno portato ad una situazione anormale e squilibrata. Ad esempio, se i recettori piede e occhio sono squilibrati, bisogna riprogrammarli e poi valutare l'eventuale presenza di una vera gamba corta.

Se il dolore alla cervicale è causato da un problema a livello masticatorio (denti e mandibola), la pur valida fisiokinesiterapia cervicale non può risolvere radicalmente il problema, in quanto non agisce sulla causa. E' necessaria quindi una riabilitazione occluso-posturale mirata a riarmonizzare i rapporti tra bocca, mandibola e colonna cervicale.

Per ottenere un "resetting" posturale in una buona percentuale di casi è molto efficace l'auricoloterapia posturale, cioè la stimolazione del padiglione auricolare specifica per queste finalità.