

Monografie di Aggiornamento

**R&R 2007**



**RACHIDE E RIABILITAZIONE**

**MULTIDISCIPLINARE**

**Terzo Evidence-Based Meeting**

*S. Negrini*      *F. Zaina*



**GRUPPO DI STUDIO DELLA SCOLIOSI  
E DELLE PATOLOGIE VERTEBRALI**

## Capitolo 8

### R&R 2007 – Poster

Nei pazienti che hanno completato lo studio (n=39) il trattamento è risultato efficace nella riduzione della sintomatologia dolorosa e disabilità. L'analisi dei dati mostra infatti una riduzione altamente significativa nei punteggi dei due questionari.

	VAS	NDI
Pre-trattamento	5	26
Post-trattamento	1.1	14.7
Valore di p.	0,000000000001619	0,000000000000058

Il follow-up ad un anno ha dato i seguenti risultati

	VAS	NDI
Post-trattamento	1.1	14.7
Dopo un anno	1,2	14.2
Valore di p	n.s	n.s

**Discussione.** I principali meccanismi alla base dell'efficacia dello shiatsu sembrano risiedere nella capacità di modulare il sistema neurovegetativo e di riequilibrare i ristagni di energia che sono la causa del dolore, rilasciando muscoli e tessuti connettivi e riattivando il microcircolo locale. Nei nostri pazienti sia il dolore, sia la disabilità ad esso correlata si sono ridotti significativamente. Tali risultati si sono mantenuti dopo un anno.

**Conclusioni.** Lo shiatsu si è dimostrato efficace nella riduzione di dolore e disabilità in pazienti con sindrome da colpo di frusta. Non sono stati registrati effetti avversi.

## La Rieducazione Vertebrale con il Metodo Feldenkrais®

**Cancedda M**

Centro di rieducazione vertebrale "Il Ginnasio", Genova

**Generalità.** Nel lavoro si parla del Metodo Feldenkrais® e della sua applicazione alla cura della schiena. L'autore illustra come sia possibile migliorare la funzionalità vertebrale e l'efficienza della postura mediante un programma educativo basato sul movimento consapevole. I principi metodologici esposti sono il frutto di un'esperienza concreta in una "scuola della schiena".

Nel corso di 10 anni centinaia di persone hanno seguito un programma che le ha portate a migliorare il proprio modo di muoversi e la propria salute vertebrale. Nei gruppi di lavoro frequentati per molti mesi, sono stati applicati i principi del Metodo Feldenkrais®, abbinando e integrando, a secondo dei casi e in seguito ad una valutazione chinesiológica - posturale preliminare, sedute individuali con sedute di gruppo.

Il metodo utilizzato, il Metodo Feldenkrais®, è un sistema educativo che utilizza il movimento equilibrato, la respirazione ed il rilassamento neuro-muscolare per aiutare le persone a conoscere se stesse, a migliorare le proprie funzioni e a raggiungere un equilibrio psicosomatico. Il miglioramento della funzionalità individuale viene sviluppata attraverso l'espansione del patrimonio motorio perfezionando la relazione dinamica all'interno della persona e in rapporto con la gravità e l'ambiente.

Il metodo, utilizzato in tutto il mondo con molteplici campi di applicazione, si è rivelato molto efficace nella rieducazione vertebrale: il suo approccio permette di cambiare i comportamenti responsabili di tensione o dolore cronico.

Il Metodo prende il nome da Moshe Feldenkrais, geniale studioso russo-israeliano appassionato di psicomotricità e rieducazione, che lo mise a punto per riabilitarsi da un incidente al ginocchio e, una volta guarito, pensò di diffondere i suoi benefici in tutto il mondo.

Offre la possibilità di migliorare la propria efficienza e di sviluppare le proprie potenzialità mediante lezioni di gruppo, chiamate processi di "Consapevolezza attraverso il movimento" (CAM) e lezioni individuali, dette di "Integrazione funzionale" (IF).

Le lezioni di CAM consistono in sequenze motorie gentilmente esplorative, organizzate intorno ad una specifica funzione umana (il camminare, il piegarsi, il protendersi, il sedersi, etc.). Nell'esame di ogni funzione sono coinvolti il pensiero, la percezione e l'immaginazione.

L'allievo, guidato dalla voce dell'insegnante, esegue movimenti inusuali in modo lento e rilassante, ascoltando le sensazioni che li accompagnano. Come fanno i bambini quando imparano a muoversi, si esplorano le molteplici possibilità, si modificano gli schemi abituali e si ritrova l'intima saggezza del corpo.

## Capitolo 8

### R&R 2007 – Poster

Nelle *Integrazioni funzionali* l'insegnante presta la sensibilità delle proprie mani e la propria consapevolezza motoria per aiutare la persona ad ampliare e riorganizzare quei movimenti abituali non soddisfacenti o che siano alterati da lesioni. Le mani guidano un dialogo di tipo non verbale.

**Scopo del lavoro.** Scopo del lavoro è quello di proporre una nuova idea operativa d'approccio al mal di schiena e all'educazione posturale. L'idea di fondo è quella di creare un ponte tra una tecnica "non convenzionale" ed empirica come il Metodo Feldenkrais ed un approccio, basato sulle evidenze scientifiche, alla cura della schiena.

Nel lavoro sono esposti i principi metodologici seguiti sintetizzati nelle "sette regole d'oro" (*piacere, respirazione, ascolto, lentezza, pause, comfort, organizzazione*) e gli obiettivi intermedi necessari per il raggiungimento del benessere vertebrale: rilassamento, situazioni analgiche, consapevolezza del corpo in situazione dinamica, educazione respiratoria, mobilizzazione vertebrale globale e segmentaria, tonificazione mirata ed educazione posturale dinamica.

**Risultati.** I risultati dell'esperienza esposta verranno sistematizzati in un progetto di ricerca, ora in corso, sulla base delle evidenze scientifiche.

Attualmente, nella stragrande maggioranza dei casi trattati con una certa continuità, sono emersi i seguenti risultati:

- aumento della consapevolezza e della qualità di movimento da parte delle persone che hanno seguito il programma;
- riduzione e scomparsa dei sintomi algici e di fastidio;
- acquisizione di una postura più funzionale;
- riduzione dell'assunzione di farmaci antinfiammatori, miorilassanti e antidolorifici.

Le persone trattate hanno acquisito la consapevolezza che solo una cura di sé e della propria schiena costante nel tempo fornisce risultati stabili in termini d'efficienza e di benessere.

**Discussione.** Rispetto ad altri approcci la seguente esperienza ha puntato su due aspetti fondamentali: in primo luogo una concezione della rieducazione della schiena secondo un approccio globale, in cui la componente biomeccanica sia integrata da quella neuromotoria e psicomotoria.

L'autore ha trovato nel Metodo Feldenkrais<sup>®</sup> un sistema di educazione del movimento al servizio dell'equilibrio e della salute della persona. La linea seguita è stata quella di migliorare la consapevolezza corporea in modo da abbandonare l'ottica della terapia circoscritta nel tempo per seguire quella dell'educazione e della cura di sé. L'obiettivo è quello di insegnare alle persone ad essere gli interpreti e non gli spettatori passivi della propria salute vertebrale.

Il secondo aspetto riguarda lo svolgimento del programma in un clima di collaborazione multidisciplinari, l'unico, a parere dell'Autore, in grado di risolvere una problematica come quella della rachialgia, che interessa diversi ambiti scientifici.

Navighiamo in un settore di ricerca in cui si incontrano competenze mediche, fisioterapiche, psicologiche e, non ultime, competenze che riguardano l'educazione motoria e posturale. Per tali motivi il lavoro si è avvalso della preziosa collaborazione di molti specialisti insieme con i quali ci si è occupati della salute, anche vertebrale, delle persone coinvolte nella ricerca.

**Conclusioni.** L'esposizione dell'idea operativa e dell'esperienza effettuata, evidenzia come sia possibile creare condizioni strutturali e metodologiche in cui le persone, in un clima favorevole e positivo possano risolvere problemi a volte invalidanti come quelli della rachialgia e delle alterazioni posturali.

- L'approccio esposto, con il taglio sistemico e psicomotorio del Metodo Feldenkrais, permette di:
- inserire il trattamento chinesiologico delle rachialgie in un quadro educativo ampio, in cui tutta la persona, e non solo la colonna vertebrale, sia l'obiettivo del lavoro;
  - aumentare nel cliente, attraverso il movimento, la conoscenza di sé e del proprio atteggiamento posturale al fine di migliorarne l'efficienza;
  - favorire un apprendimento intelligente ed autonomo nell'attività motoria;
  - permettere l'integrazione delle acquisizioni nella quotidianità;
  - favorire, in un clima di collaborazione multidisciplinare, il trattamento terapeutico.