

In questo numero vogliamo parlarvi della **ginnastica posturale delineandone le caratteristiche e le indicazioni principali e raccontandovi la nostra pluriennale esperienza.**

La ginnastica posturale o piu' tecnicamente la rieducazione posturale globale nasce in Francia per opera della fisioterapista F.Mezieres. Da oltre 35 anni viene utilizzata e riconosciuta come una delle più importanti metodiche in campo riabilitativo. I meccanismi, che ne determinano l'efficacia, agiscono rimuovendo la causa primaria di una patologia di origine posturale, attraverso esercizi di messa in tensione muscolare associati ad una corretta respirazione e riequilibrando le alterazioni che si sono determinate nel corso della vita, ritrovando un sano benessere ed un maggiore equilibrio psico-fisico.

Tra tutte le posture possibili, quella eretta è quella che caratterizza la specie umana; questo tipo di postura può essere modificata da uno o più impulsi squilibranti determinati da cattive abitudini quotidiane, da atteggiamenti posturali scorretti, da traumi che ci costringono a posizioni errate; finché questi impulsi permangono il soggetto tenderà a posizionare il proprio corpo in maniera scorretta, provocando spesso dolore e fastidio con conseguenti alterazioni funzionali.

La **ginnastica posturale mira** a rimuovere la causa dello squilibrio e dopo un'attenta valutazione del fisioterapista (posturalista) si potrà stabilire un piano di trattamento che sarà rigorosamente individuale e con un' approccio globale, spesso le zone dove si manifesta il dolore e' solo l'ultimo di una catena di compensi, per cui bisognerà lavorare sull'insieme di più articolazioni e gruppi muscolari.

Nel corso di oltre 15 anni di esperienza abbiamo trattato centinaia di pazienti con ottimi risultati, proponendo la ginnastica posturale ai bambini, ai giovani, agli sportivi e alle persone anche molto anziane; **coadiuvati spesso dai nostri medici specialisti** (ortopedici, fisiatristi, neurochirurghi, dietologi e medici dello sport) **siamo riusciti a formare una valida equipe di lavoro** che ruota intorno al paziente raggiungendo miglioramenti inaspettati.

Vogliamo ricordarvi le principali indicazioni per il trattamento posturale: tutte le **problematiche della colonna vertebrale** (scoliosi, cervicalgie, lombo sciatalgie, ernie discali), gli **squilibri dell'apparato osteo-articolare**, nella **rieducazione post-traumatica** e **nello sport per migliorare il rendimento.**

Per concludere vogliamo ricordarvi che le uniche figure professionali abilitate al trattamento posturale sono i fisioterapisti (regolarmente laureati) e che abbiano svolto un corso di specializzazione, diffidate quindi, di pseudo insegnanti che hanno poco a che fare il mondo della medicina riabilitativa, e ricordatevi che la vera ginnastica posturale deve essere individuale.

Non ci resta che salutarvi, ricordandovi che per qualsiasi informazione siamo a vostra disposizione e che per ulteriori delucidazioni potete consultare il nostro sito internet www.fisioesperia.it