

I nostri esperti rispondono...

*Ho 40 anni e soffro di **mal di schiena**, il mio medico mi ha detto che è causato da una alterazione della postura. Cosa posso fare per valutare la mia postura e per curare questo malessere?*

Anna - Salerno



Risponde:

Prof. Raffaele Gimigliano

Ordinario di Medicina Fisica e Riabilitativa presso la Seconda Università di Napoli

La **postura** è la posizione che assume il corpo nello spazio per mantenere un corretto equilibrio. Si definisce statica quando il corpo è fermo (con piccole oscillazioni antigravitarie) e dinamica quando si muove. Essa è regolata dal sistema nervoso centrale che ricevendo informazioni dall'esterno grazie agli organi di senso (occhio, vestibolo, etc.) modifica e controlla la posizione ed i movimenti del corpo.

Molte sono le **malattie organiche di tipo degenerativo-artrosico, infiammatorio-artrite** (o da ernia del disco e etc.) che alterano la postura. Alcune si manifestano con dolori alla colonna vertebrale o in altri punti del corpo, altre sono asintomatiche.

Vi sono poi **alterazioni della postura** causate da posizioni viziate che con il tempo modificano i rapporti articolari e/o squilibri muscolari, tendinei e legamentosi provocando un sovraccarico funzionale delle superfici articolari ed asimmetrie del corpo che necessitano di essere corrette con la fisioterapia (cinesiterapia, manipolazioni, etc.) o con ortesi (plantari, tutori, etc).

Queste sindromi Biomeccanico Posturali vanno diagnosticate e curate in ambiente medico specialistico.

Il suo mal di schiena nasce da una di queste che va diagnosticata con una visita accurata meglio se eseguita da un specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione e attestata da un'indagine strumentale specifica di Biometria Digitalizzata che studia in modo non invasivo le attività di mantenimento dell'equilibrio e di coordinamento motorio.