

Posturologia e riabilitazione

Il Mézières.

La Rieducazione Posturale Mézières (R.P.M.) è una metodica che consiste nell'analizzare e trattare tutti gli elementi che partecipano come causa o effetto allo squilibrio della postura, intesa come struttura osteo-muscolare, che determina ed influenza la funzione.

Nella R.P.M. si trattano tutte le patologie degli apparati osteo-articolare e miofasciale collegabili con le disarmonie posturali e con le conseguenti alterazioni funzionali.

In ogni patologia muscolare e articolare esiste un'implicazione strutturale: retrazione, deformazione, compensazione,

etc. che toccano l'insieme del vestito muscolare; occorrerà, quindi, comprendere ed affrontare queste dinamiche in modo globale ed integrato.

Per ottenere queste integrazioni è necessario prendere coscienza dello schema falsato, doloroso, anti-economico e compensatore, per poi integrare scientificamente lo schema corretto nella gestualità quotidiana; in questo modo l'utilizzazione di tecniche propriocettive completerà il lavoro strutturale.

Il metodo Mézières nasce grazie a Françoise Mézières nel 1947, quindi, come una metodologia mediante la quale si deve imparare a vedere il corpo nel suo insieme.

Secondo il metodo Mézières, se si agisce su un muscolo, si agisce in realtà sull'insieme del corpo; infatti i muscoli della schiena si comportano come

un solo muscolo: essi formano cioè una catena che rappresenta un insieme di fasci muscolari che si ricoprono parzialmente, come le tegole di un tetto.

È alla tensione permanente delle catene, che F. Mézières attribuisce le deformazioni che il nostro corpo subisce durante la vita ed è per questo che il suo metodo è basato sul loro allungamento.

È importante, quindi, sottolineare che è la muscolatura che influenza e modifica i normali rapporti scheletrici, e le patologie che ne derivano (periartrosi, sciatalgie, scoliosi, ecc...), sono nel 60 % dei casi risolvibili o migliorabili riallungando la muscolatura.

Il trattamento spesso non dovrà avvalersi di mobilizzazioni, poiché è inutile, anzi dannoso, mobilizzare un'articolazione frenata dai muscoli.

Bisogna, anzi, allungare e ammorbidire i muscoli lavorando sulla globalità del corpo.

"È stupido accelerare con i freni tirati"; bisogna per prima cosa togliere i freni altrimenti i capi articolari sottoposti ad un attrito eccessivo degenerano rapidamente generando un processo artrosico.

Le catene muscolari si comportano quindi come se fossero dei grossi elastici che deformano le nostre articolazioni, ci schiacciano e sono la causa di artrosi, ernie del disco, scoliosi, ecc.

I muscoli delle catene si accorciano, diventano rigidi, sempre meno elastici e cercano di creare una corazza che ci difenda da ciò che sentiamo

come un'aggressione del mondo circostante.

Questo tentativo di autodifesa e queste contratture, si formano negli anni, fin dall'infanzia, e creano uno squilibrio sempre più grave fra i muscoli delle catene, che diventano perciò sempre più forti, corti e rigidi, mentre gli altri muscoli si fanno man mano più deboli.

La terapia Mézières, effettuata con sedute monosettimanali, cerca di rendere questi muscoli più elastici e più lunghi in modo da riportare il corpo verso una forma simmetrica e armoniosa.

È un lavoro di graduale rilasciamento e allungamento della muscolatura delle catene, in genere contratta e accorciata e quindi responsabile delle disarmonie posturali e di movimento.

È una terapia che si rivolge a pazienti di ogni fascia di età con problemi ortopedici (scoliosi, ernie del disco, dorso curvo, sciatalgie, lombalgie, cervicobrachialgie, artriti, ecc..) e neurologici (cerebropatie, paresi o paralisi, ecc).

Il metodo Mézières trova, inoltre, applicazione nell'ambito della medicina preventiva; si rivolge, infatti, a tutti coloro che, pur non manifestando una patologia ortopedica, desiderano raggiungere e mantenere uno stato di benessere attraverso una maggiore conoscenza del sé corporeo e la risimmetrizzazione del suo sistema tonico posturale.

