

VALUTAZIONE DELLA POSTURA

Questo test serve a valutare la flessibilità di tutti i muscoli impegnati nel controllo della postura: dal polpaccio ai muscoli cervicali. Questa serie di muscoli si comporta in realtà come una unica grande struttura tesa posteriormente dal cranio ai piedi. Tutto ciò che potenzialmente irrigidisce alcuni di questi muscoli, in realtà si riflette anche sugli altri, per questo è importante avere un'idea globale dello stato di queste strutture. Più la muscolatura posturale è rigida ed in tensione, maggiore è il carico sulla colonna e sulle articolazioni, con conseguente rischio di sviluppare artrosi e dolori vari.

TESTS

1-Per valutare la postura in toto ci serve uno sgabello senza schienale. Mettete lo sgabello quanto più vicino possibile al muro, e sedetevi mantenendo anche il sedere quanto più vicino possibile al muro. Ora cercate di tenere tutta la schiena ben aderente alla parete, e appoggiate anche la testa contro il muro. Riuscite senza difficoltà? Il collo è rilassato o avete dovuto inarcarlo per appoggiare? Per capire se il collo è inarcato serve un osservatore esterno.

L'osservatore esterno deve immaginarvi con in bocca una cartolina: se la cartolina risulta perpendicolare alla parete (e quindi parallela al pavimento), il collo è nella posizione corretta.

Se siete riusciti a raggiungere questa posizione senza difficoltà, e riuscite a mantenerla per 2 minuti senza che compaiano dolori, il primo test è superato: la vostra colonna ha una flessibilità che raggiunge almeno la sufficienza minima.

Se avete dovuto inarcare parecchio il collo per raggiungere la posizione, o avvertite forti tensioni una volta raggiunta, o peggio ancora se è proprio impossibile appoggiare la testa alla parete, la vostra colonna soffre di rigidità importanti.

Annotate le sensazioni provate durante questo test nello schema riassuntivo alla fine del capitolo.

Superato il primo test posturale, è tempo del secondo: questo test non valuta solo la flessibilità della colonna, ma di tutta la muscolatura.

2-Sedetevi a terra, nelle vicinanze di una parete, liscia e con un angolo di 90 gradi tra parete e pavimento. Senza preoccuparvi di tenere le gambe allungate, arretrate con il sedere e fate in modo che sia il più attaccato possibile alla parete retrostante, tenendo conto che avere l'osso sacro perfettamente aderente è di fatto impossibile. Cercate ora di far aderire tutta la colonna alla parete, appoggiando la testa ed evitando di inarcare collo e spalle. Le mani stanno appoggiate alle coscie, in modo da avere le spalle più rilassate possibile.

Valgono le raccomandazioni del test precedente: se aveste in bocca un cartoncino, questo dovrebbe risultare perpendicolare alla parete dietro di voi. Ora allungate le gambe, tenendole ben vicine. Come vi sentite? Ci sono tensioni muscolari? In quali punti? Rimanendo 3 minuti in questa posizione, le tensioni aumentano o diminuiscono?

Chi riesce a stare in questa posizione senza compensi (inarcare collo e spalle, piegare le gambe...), senza avere tensioni muscolari, e potendo mantenere la posizione 5 minuti senza che ci sia insorgano dolori vari, può dire di avere una ottima flessibilità della muscolatura posteriore. Generalmente chi ha una ottima flessibilità non ha grandi problemi posturali, ma questa non è una regola: la muscolatura può essere flessibile ma molto debole, e di conseguenza può fare fatica a sostenere lo scheletro.

Annotate con precisione le sensazioni che avete avuto in questo test: dove si creava tensione, quanto, come è cambiata nel corso di tre minuti.

TEST DELLA PARETE (FLESSIBILITA' MUSCOLARE)

APPUNTI (possibile/non possibile, sensazioni....) :
