

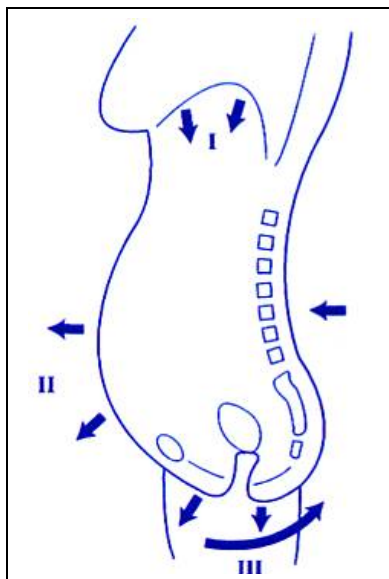
INTRODUZIONE

Ruolo dell'addome nella dinamica toraco-addomino-pelvica

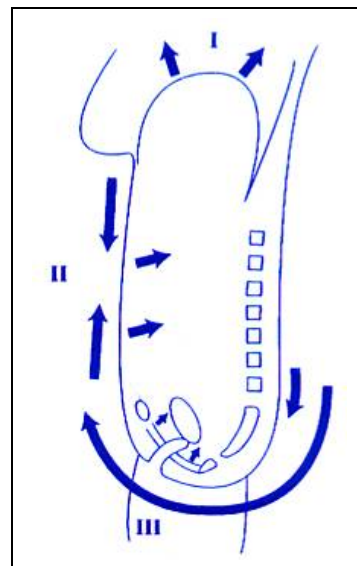
Qualsiasi sforzo fisico deve essere compiuto proteggendo l'entità corporea dell'individuo che lo compie. Tale protezione si basa sul trittico:

“Rispettarsi, anticipare, partecipare”.

EFFETTO NOCIVO: GLOTTIDE CHIUSA



EFFETTO POSITIVO: GLOTTIDE APERTA ESPIRAZIONE



- **Rispettarsi** significa compiere unicamente sforzi idonei alla propria costituzione.

- **Anticipare** significa predisporre l'organismo ad assorbire al meglio le sollecitazioni determinate dallo sforzo fisico.

- **Partecipare** significa sviluppare riflessi ed automatismi di protezione nel corso dei movimenti compiuti in situazioni di vita quotidiana.

La catena toraco-addomino-lombo-pelvi-perineale è un insieme funzionale indissolubile.

Una ridotta funzionalità locale (perineale, lombare, ecc..) richiede un lavoro di rieducazione specifica che non può però risultare realmente efficace a lungo termine se non viene inquadrato nell'ambito di una rieducazione globale basata sull'apprendimento di una sinergia toraco-addomino-lombo-pelvi-perineale.

In un lavoro globale di questo tipo, l'addome costituisce il cardine fondamentale di tale sinergia.

L'addome è l'apparato espiratorio che spinge verso l'alto la massa viscerale ed il diaframma nonché il muscolo della retroversione pelvica che, attirando verso l'alto l'arcata pubica, verticalizza il perineo proteggendolo così dalla spinta viscerale consecutiva allo sforzo.

Costituisce inoltre l'apparato muscolare anteriore della colonna vertebrale.

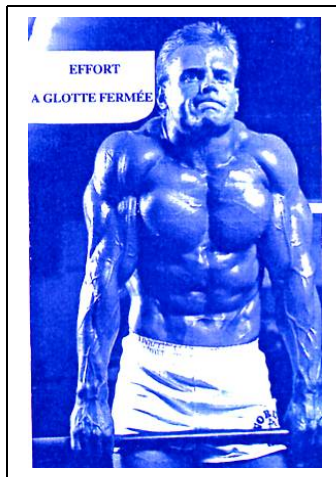
Si verranno ad opporre due tipi di sforzo:

- Lo sforzo isometrico a glottide chiusa.

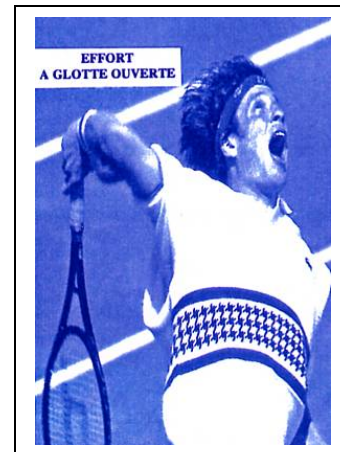
L'angolo xifo-pubico si apre, la pressione della catena toraco-addomino-pelvica si innalza considerevolmente, il perineo è soggetto alla pressione, la colonna lombare è in iperlordosi. Le sollecitazioni fisiche sono massime. Tale situazione si verifica quando lo sforzo non è consono alla muscolatura dell'individuo e soprattutto quando l'individuo ha acquisito riflessi viziati, conseguenza dei traumi della vita (parto, ecc....) e della sedentarietà.

Tale sforzo compiuto a glottide chiusa può essere rappresentato in modo caricaturale con lo sforzo del sollevamento pesi.

SFORZO A GLOTTIDE CHIUSA



SFORZO A GLOTTIDE APERTA



- Lo sforzo isotonico espiratorio a glottide aperta si associa ad una contrazione della muscolatura addominale con conseguente abbassamento toracico, rientro del ventre, elevazione del diaframma, verticalizzazione peritoneale e delordosizzazione della curva lombare.

E' lo sforzo ideale per proteggere al meglio la catena toraco-addomino-pelvica e la sua massa viscerale. Schematicamente, è lo sforzo espiratorio compiuto del tennista o dal taglialegna.

La scuola dell'addome propone di associare ad una rieducazione specifica che risponda ad una ridotta funzionalità locale (lombare, perineale, ecc....) una rieducazione globale toraco-addomino-pelvica poiché ci sembra che le patologie locali siano conseguenza almeno parziale di una dissinergia toraco-addomino-pelvica.

Così definita, la rieducazione globale si baserà sul trittico RISPETTARSI, ossia valutare lo sforzo possibile, ANTICIPARE, ossia studiare il modo migliore con il quale la catena toraco-addomino-pelvica può reagire allo sforzo, PARTECIPARE ossia introdurre buoni riflessi toraco-addomino-pelvici nella vita quotidiana.

Il lavoro dell'addome ha un suo preciso ruolo nella rieducazione delle patologie funzionali dell'adulto e del bambino: polmonare, addominale, vertebrale, uro-genitale, retto- anale...