VALUTAZIONE POSTURALE

GUIDA ILLUSTRATA PER IL LAVORO DI MASSAGGIATORE



Copyright: www.massaggieconsigli.it
È vietata la diffusione e la riproduzione di questo ebook.
Le violazioni saranno punite a norma di legge.

Massaggi e Consigli

Indice

Prefazione ……. 1
Cos'è la postura ……. 3
Cause che influenzano la postura ……. 3
Esiste la postura ideale? ……. 4
Perché effettuare una valutazione posturale? ……. 6
Chi può sottoporsi a valutazione posturale? ……. 7
Dove effettuare una valutazione posturale ……. 7
Quando effettuare una valutazione posturale ……. 8
Scheda di valutazione generale del cliente ……..... 8
Occorrente per una valutazione posturale ……. 11
Quanto tempo occorre per una valutazione posturale ….. 12
Annotazione per valutazione posturale ……. 12
Verticale di Barrè ……. 14
Valutazione posturale posteriore ……... 19
Valutazione posturale laterale ……... 58
Valutazione posturale anteriore ……. 77
Valutazione posturale seduto ……. 107
Scheda di assunzione al massaggio
Grafico valutazione posturale

PREFAZIONE

Questo ebook di valutazione posturale per massaggiatori, ma anche chiropratici, istruttori sportivi, yoga e pilates consentirà di individuare squilibri muscolari e/o fasciali e se tali squilibri potrebbero contribuire al dolore o al disagio del cliente.

Tuttavia una vera e propria valutazione posturale con conseguente diagnosi, deve essere effettuata da un posturologo.

Pertanto, pur essendo questo ebook, una guida completa per principianti, di facile utilizzo e suggerimenti che ti consentirà di eseguire osservazioni in modo sicuro e competente e da considerare una "**valutazione posturale olistica**" da eseguire su **persone sane**.

La valutazione posturale in genere comporta l'osservazione della postura del cliente quando è in piedi, seduto, sdraiato o seduto, mentre si arriva a possibili conclusioni sulla relazione tra la sua postura e i suoi reclami.

Sebbene sia sempre più affermato che la "cattiva postura" sia soggettiva, potrebbe esserci un legame tra abitudini posturali specifiche di una determinata persona e dolore o malfunzionamento. Quindi, è qualcosa che i massaggiatori o i terapisti del corpo devono tenere in considerazione.

Bisogna considerare che la postura varia notevolmente da individuo a individuo e che una "buona postura" per una persona potrebbe non essere buona, fattibile o comoda per un'altra persona. Un'altra cosa è che quando osserva la postura del cliente, il terapista deve distinguere tra problemi posturali reali e linguaggio del corpo.

In senso generale, potremmo dire che quando una postura viene assunta per troppo tempo può causare alcuni problemi di salute fisica. Ciò può includere pressione sulla colonna vertebrale (rendendola più predisposta a lesioni e degenerazione), dolore al collo, alle spalle e alla schiena, minore flessibilità e libertà di movimento, problemi di equilibrio, problemi respiratori, muscoli centrali sbilanciati, tra gli altri problemi.

Pertanto, un terapista deve cercare di scoprire che tipo di abitudini posturali ha il cliente, ad esempio al lavoro, a casa, in macchina, a letto e così via. Ciò può fornire indizi su quali parti del corpo potrebbero essere sotto stress, lavorare troppo o essere messe in una "cattiva posizione" (per quella persona), ecc.

Oltre al rilassamento o allo stretching delle parti del corpo sovraccariche o tese del cliente, è bene aiutare lo stesso a diventare consapevole della propria postura in determinate situazioni, consigliandogli di alternare frequentemente le posture e tra le

posizioni seduta e in piedi per allentare la pressione sulla colonna vertebrale e schiena, migliora la circolazione sanguigna generale e mantiene mobili i muscoli e le articolazioni, evitando così molti possibili problemi di salute.

Naturalmente è anche consigliabile proporre al cliente esercizi specifici da eseguire a casa o nella routine quotidiana per correggere o compensare la sua particolare postura "cattiva".

Tenere presente che la valutazione posturale e la comprensione delle cause e degli effetti delle posture mantenute prolungate sono competenze molto ampie e spesso piuttosto complesse che necessitano di una formazione specializzata. Tuttavia, molte cose possono essere facilmente valutate e comprese da un massaggiatore. C'è molto da imparare, ma ogni terapista può fare uno sforzo per approfondire le proprie conoscenze in questo particolare campo seguendo corsi di formazione o tramite lo studio autonomo attraverso libri e video, ecc.

COS'È LA POSTURA?

La postura è la posizione che il corpo assume nello spazio, inteso sia come atteggiamento che il corpo assume rispetto all'ambiente e alla superfice d'appoggio, sia come relazione spaziale tra i vari segmenti scheletrici.

Una buona postura implica allenare il corpo a stare in piedi, camminare, sedersi e sdraiarsi in posizioni in cui viene esercitato il minimo sforzo sui muscoli e sui legamenti di sostegno durante il movimento o le attività di carico.

Il corpo umano è costituito da molti sistemi diversi che lavorano insieme per ottenere una buona postura. Man mano che cresciamo e ci sviluppiamo, impariamo e rispondiamo alle informazioni che vengono inviate da varie fonti, tra cui:

- input visivi;
- vestibolari (sensoriali);
- propriocettivi (sensazioni di movimento da muscoli e tendini).

Il danno ad uno di qualsiasi di questi sistemi, a causa di lesioni o malattie, può influire sulla nostra capacità di interagire con le informazioni e mantenere una buona postura.

La postura è, inoltre, un costrutto sociale e culturale, essa è influenzata da molteplici fattori come l'età, lo stato d'animo, aspetti psicologici e cognitivi, l'attività lavorativa o sportiva e vi è un ampio grado di variabilità interindividuale.

CAUSE CHE INFLUENZANO LA POSTURA

Come massaggiatore, valutare le cause che influenzano la postura (tabella sotto) è utile per comprendere:

- su quali di essi si può intervenire;
- quali potrebbero essere affrontati meglio dal cliente;
- quali rimandare a figure professionali.

Potrebbero esserci alcune cause che influenzano la postura per i quali nessuno dei tre può farci nulla.

Cause	**Esempi**
Strutturale o anatomico.	• Scoliosi in tutta o in parte della colonna vertebrale. • Discrepanza nella lunghezza delle ossa lunghe nella parte superiore o inferiore degli arti. • Costine extra. • Vertebre extra.

	• Aumento dell'elastina nei tessuti (diminuzione della rigidità dei legamenti).
Età.	Con il passare degli anni, si verificano lente e progressive modificazioni a livello di postura.
Fisiologico.	• La postura cambia provvisoriamente e lievemente in base ai periodi di attenzione ed energia rispetto ai periodi di debolezza e stanchezza. • Il dolore o il disagio possono influenzare la postura quando si adottano posizioni per ridurre al minimo il disagio. Tale influenza può essere temporanea o comportare un cambiamento posturale a lungo termine se la posizione viene mantenuta. • I cambiamenti fisiologici che accompagnano la gravidanza sono temporanei (ad esempio, lombalgia prima o dopo il parto), ma possono provocare un cambiamento posturale compensatorio più permanente.
Patologico.	Le malattie influiscono sulla postura, particolarmente se sono coinvolte ossa e articolazioni. Il disallineamento nella guarigione delle fratture può talvolta essere osservato come un cambiamento nel profilo osseo. Alcune condizioni possono determinare un aumento o una diminuzione del tono muscolare. Ad esempio, un ictus può aumentare il tono muscolare in alcuni arti e diminuirlo in altri. Gli anziani tendono a perdere l'altezza a causa dei cambiamenti osteoporotici e ciò può provocare posture curvilinee; le donne in post-menopausa possono sviluppare la cifosi.
Mansione lavorativa.	Considerare le differenze posturali in base al lavoro (manuale, ripetitivo, ufficio, ecc.)
Ricreativo.	Considerare le differenze posturali tra una persona attiva ed una sedentaria e tra i diversi tipi di sport (ciclista, tennista, calciatore, ecc.).
Temperatura.	Il freddo induce una persona ad assumere una postura diversa da quando sente caldo.
Emozionale.	Inconsapevolmente, la postura si adatta allo stato d'animo del momento (ad esempio, un lutto o una persona arrabbiata). La postura adattata continua se persiste lo stato d'animo.

ESISTE LA POSTURA IDEALE?

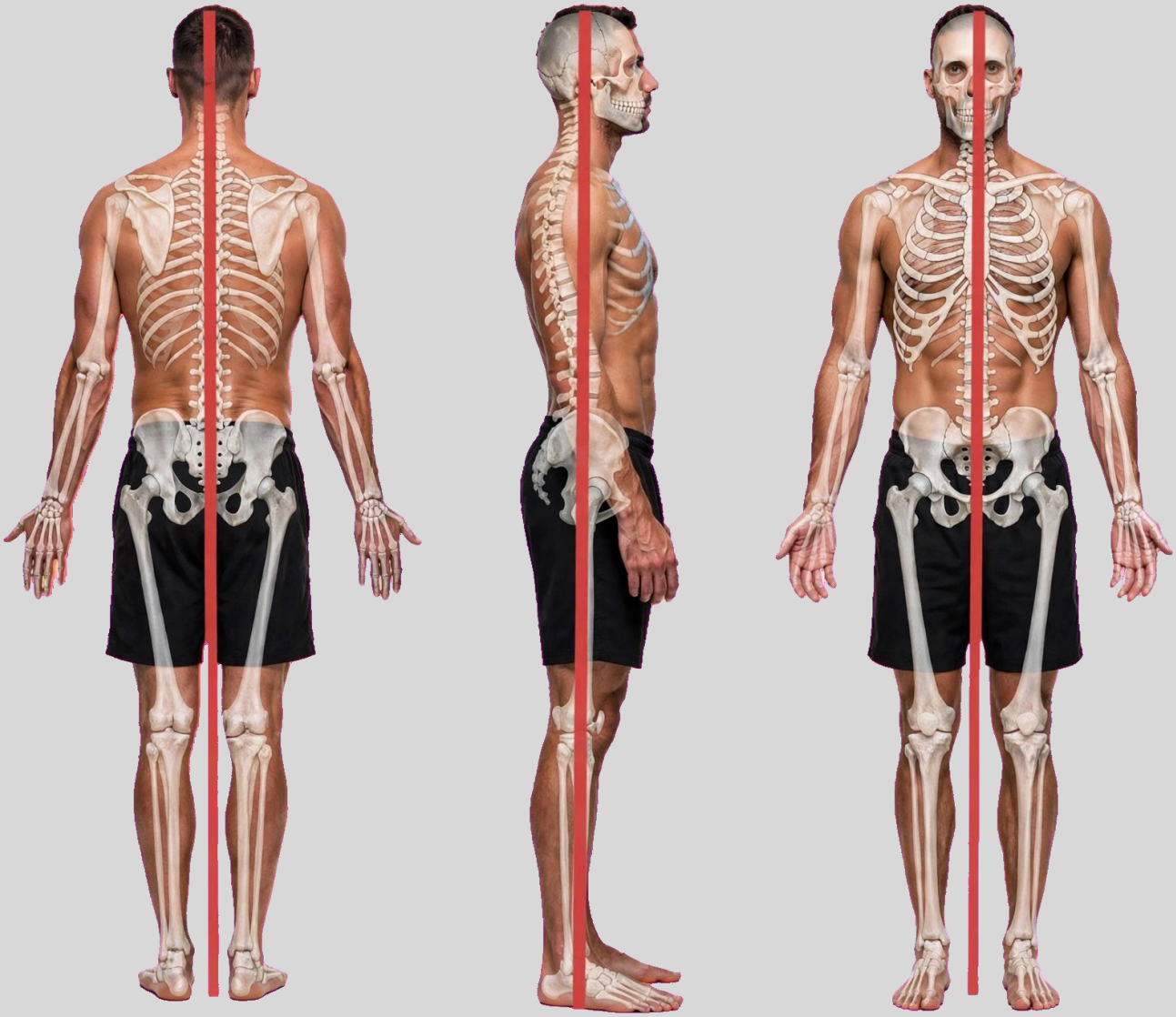
Anatomicamente parlando, ogni corpo è diverso. Di fatti, ogni essere umano ha due scapole, ma il processo coracoideo proietta ad angoli differenti e il processo acromion è analogamente diverso. I processi spinosi delle vertebre non sono tutti angolati nella stessa misura. Alcune persone hanno uno o più ossa lunghe rispetto ad altri o piedi o

mani eccessivamente grandi rispetto al resto del nostro corpo, così come le variazioni dei tessuti molli.

Non stupisce quindi che le compensazioni fisiologiche necessarie per mantenersi in posizione eretta varino da individuo a individuo.

Non esiste la postura universalmente corretta, esiste la postura equilibrata per ognuno di noi, ognuno con il proprio patrimonio genetico e la propria storia di cadute da piccoli, sport, traumi, patologie organiche, interventi chirurgici, età, fattori bio-psico-sociali, ed è a questa postura equilibrata che bisogna mirare.

Solitamente, fisioterapisti, osteopati e chiropratici valutano la postura dei loro pazienti con le immagini di uno scheletro eretto (immagine sotto).



POSTERIORE **LATERALE** **ANTERIORE**

Le osservazioni sono effettuate in posizione:

- posteriore;
- laterale;
- anteriore.

Tale valutazione è un buon punto di partenza, come altre metodologie di valutazione, ma non deve essere considerata la postura ideale.

Inoltre bisogna considerare il sistema fasciale che collega ogni parte del corpo all'altra e una restrizione di essa in un punto può creare squilibrio in un altro punto.

La maniera più semplice per effettuare una valutazione posturale è individuare equilibri e squilibri presenti, ma soprattutto non correre a soluzioni affrettate e guardare il corpo da più punti di vista, tenendo anche presente tutti i fattori che possono contribuire ad una postura scorretta.

Ad esempio, se una gamba ruota esternamente in più rispetto all'altra, razionalmente penseremo al gruppo dei muscoli rotatori esterni o laterali dell'anca, ma potrebbe anche dipendere da uno sbilanciamento pelvico o da una disfunzione lombare dovuto ad un incidente.

PERCHE' EFFETTUARE UNA VALUTAZIONE POSTURALE?

Effettuare una valutazione posturale permette di:

1. **Ottenere informazioni**.

Ad esempio, un cliente si presenta con dolore alla schiena e al collo attribuendo tali sintomi ad una postura sbagliata, per ore di lavoro, avanti al PC o alla guida. Sarebbe utile sapere se il dolore del cliente proviene veramente da posture abituali o se potrebbero esserci altre cause.

La valutazione posturale è anche un'opportunità per verificare e considerare eventuali segni sul corpo come ad esempio, cicatrici dovuti ed eventuali interventi. Il cliente potrebbe non menzionarla ritenendola non rilevante al problema attuale.

2. **Guadagnare tempo**.

Confrontare le varie parti del corpo, quando il cliente è disteso per un massaggio, risulta difficile ed ingannevole, ma evidente quando è in piedi o seduto.

Ad esempio, in una valutazione posturale, in piedi o seduto, ad un cliente che lamenta dolore nella parte alta e destra della schiena, potresti notare che la scapola destra è notevolmente protratta, cosa che non potresti notare se il cliente è disteso in posizione prona giacché entrambe le scapole sarebbero protratte.

3. **Dimostrare risultati tangibili al cliente**.

Ad esempio, se si ritiene che un eventuale disagio sia la conseguenza di una postura scorretta, bisognerà, dopo una serie di massaggi, trattamenti di stretching, rilascio miofasciale o un'altra terapia manuale, rivalutare la postura e, utilizzando anche una scheda per raccogliere i dati, il cliente avrà dimostrazioni tangibili dei benefici ottenuti.

CHI PUÒ SOTTOPORSI AD UNA VALUTAZIONE POSTURALE?

Questo ebook offre lezioni per una valutazione posturale a persone che sono sane piuttosto che a persone che soffrono di traumi remoti o recenti.

È il medico la figura sanitaria che può fare la diagnosi differenziale tra le sindromi posturali ed altre patologie degenerative, oncologiche, metaboliche o altro. Vi sono particolarità, come la diagnosi di gamba corta e la sua correzione, che sono esclusivamente mediche.

Tuttavia, puoi effettuare una valutazione posturale come:

- massaggiatore prima di applicare un massaggio sportivo o decontratturante o in seguito ad una segnalazione del cliente che assume particolari posizioni o semplicemente gli fa male una spalla;
- personal trainer per individuare muscoli deboli e rafforzarli;
- insegnante di yoga per allungare i muscoli tesi.

Una valutazione posturale non è appropriata se il cliente:

- è ansioso;
- ha difficoltà a stare in piedi a causa del dolore;
- è instabile quando è in piedi o quando si alza o si allontana dalla posizione eretta;
- non comprende lo scopo della valutazione;
- non da il consenso.

DOVE EFFETTUARE UNA VALUTAZIONE POSTURALE

Solitamente la valutazione posturale richiede che i clienti siano in slip se uomo, slip e reggiseno se è donna, per tanto una sala climatizzata è la migliore scelta.

È il medico la figura sanitaria che può fare la diagnosi differenziale tra le sindromi posturali ed altre patologie degenerative, oncologiche, metaboliche o altro. Vi sono particolarità, come la diagnosi di gamba corta e la sua correzione, che sono esclusivamente mediche.

Tuttavia, puoi effettuare una valutazione posturale come:

- massaggiatore prima di applicare un massaggio sportivo o decontratturante o in seguito ad una segnalazione del cliente che assume particolari posizioni o semplicemente gli fa male una spalla;
- personal trainer per individuare muscoli deboli e rafforzarli;
- insegnante di yoga per allungare i muscoli tesi.

Una valutazione posturale non è appropriata se il cliente:

- è ansioso;
- ha difficoltà a stare in piedi a causa del dolore;
- è instabile quando è in piedi o quando si alza o si allontana dalla posizione eretta;
- non comprende lo scopo della valutazione;
- non da il consenso.

DOVE EFFETTUARE UNA VALUTAZIONE POSTURALE

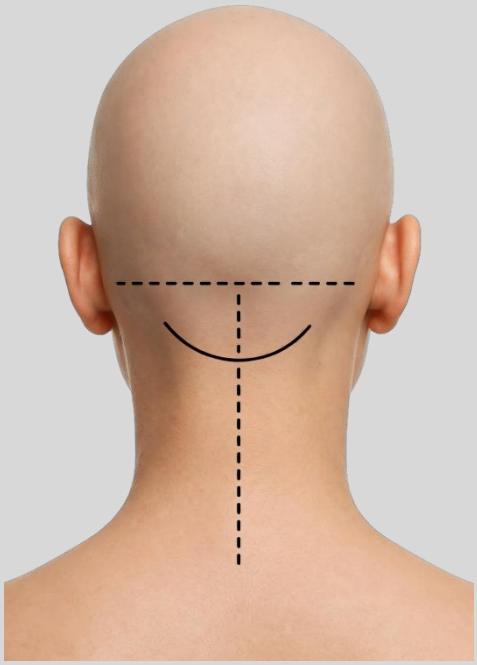
Solitamente la valutazione posturale richiede che i clienti siano in slip se uomo, slip e reggiseno se è donna, per tanto una sala climatizzata è la migliore scelta.

Continua …

Estratto da: Valutazione posturale posteriore

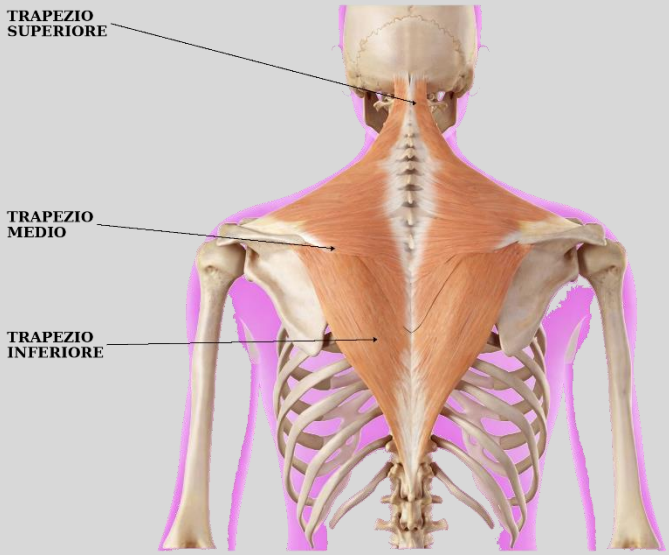
VALUTAZIONE POSTURALE POSTERIORE

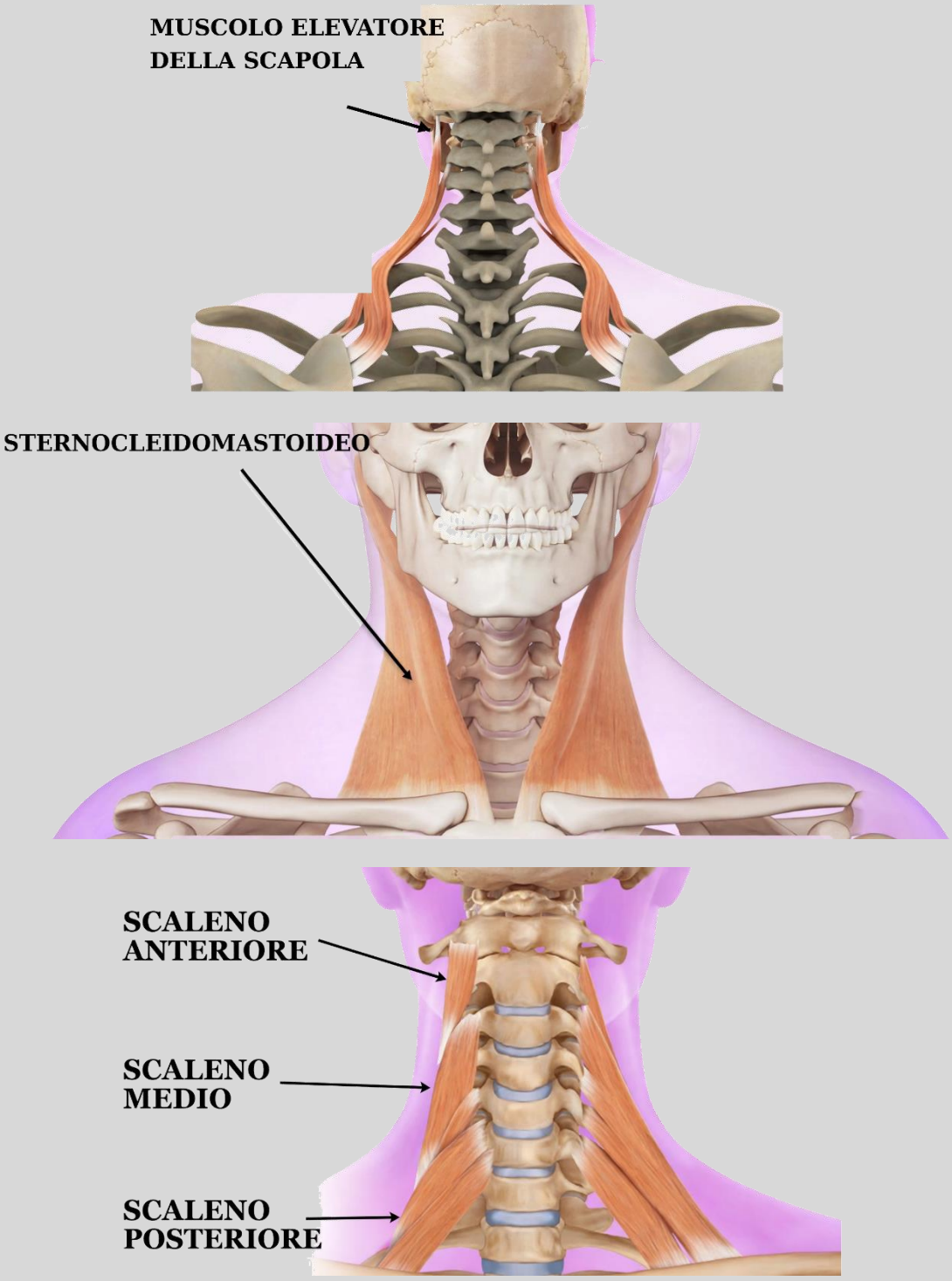
LIVELLO DELL'ORECCHIO



Osservazione: i lobi delle orecchie sono a livello?

Significato di eventuale anomalia: l’altezza irregolare dell'orecchio potrebbe suggerire che il cliente abbia la testa inclinata da un lato, con una colonna cervicale flessa lateralmente. La flessione laterale del collo può derivare da muscoli accorciati sul lato verso cui il collo è flesso. Ad esempio, se la testa è inclinata a destra, le fibre del trapezio superiore possono essere tese su quel lato, così come il muscolo elevatore destro della scapola, lo sternocleidomastoideo destro e i muscoli scaleni destro.

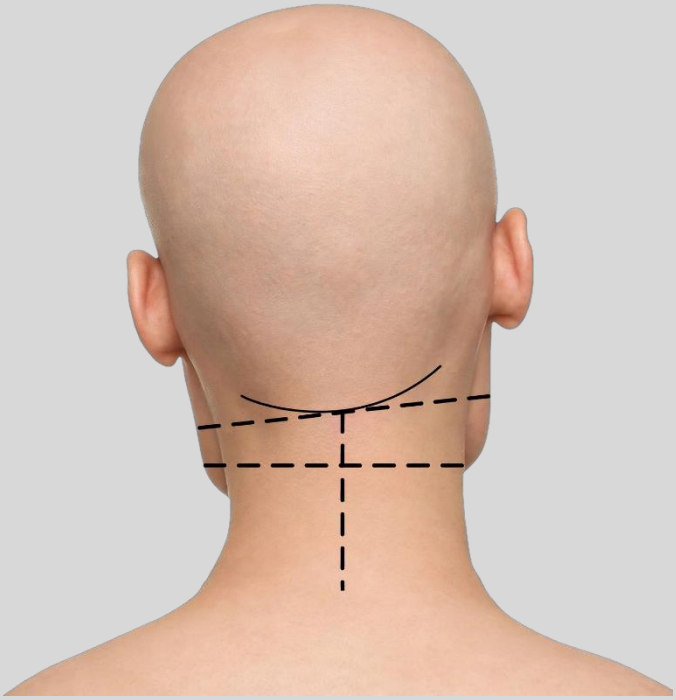




Alcune persone, anatomicamente parlando, presentano un orecchio più alto rispetto all'altro, ciò non vuol dire che hanno necessariamente un collo flesso lateralmente. Spesso, sono gli stessi clienti a riferirlo, avendolo notato indossando degli occhiali.

Nota: se il cliente ha i capelli lunghi, essi devono essere legati all'insù con ad esempio, un elastico. Il cliente potrebbe istintivamente tenere i capelli all'insù con le mani. Ciò è da evitare perché altera ovviamente la postura. Il cliente deve essere in piedi rilassato e con le braccia lungo il corpo.

INCLINAZIONE DI TESTA E COLLO



Osservazione: la testa è inclinata ad uno dei due lati?

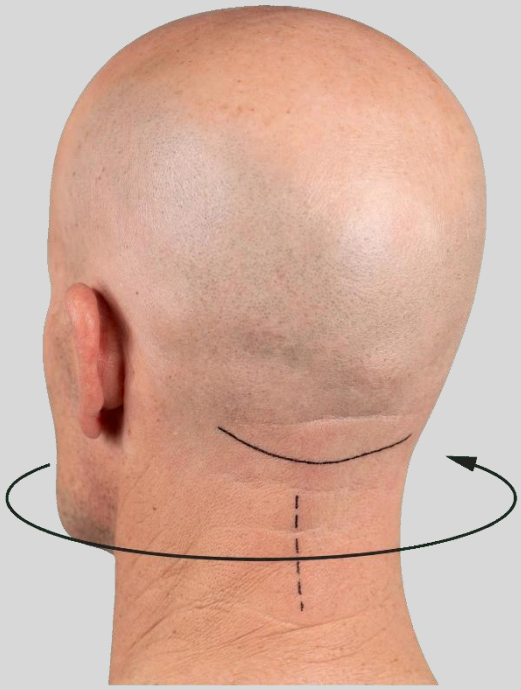
Significato di eventuale anomalia: la testa inclinata potrebbe indicare tensione nei muscoli che flettono lateralmente la testa e il collo, dal lato verso cui è inclinato lo stesso.

Ad esempio, se il cliente presenta il collo inclinato a destra, il muscolo elevatore della scapola destra, lo sternocleidomastoideo e i muscoli scaleni potrebbero essere tutti tesi, così come le fibre superiori del trapezio a destra.

Spesso le persone, che vivono un dolore alla spalla, piegano il collo dal lato ove vi è il dolore per ridurre al minimo i movimenti e il disagio.

Nota: se il cliente soffre di torcicollo, ci sarà un’evidente flessione laterale. Si tratta di uno spasmo dei muscoli del collo con conseguente flessione laterale, rotazione del collo o entrambi.

ROTAZIONE CERVICALE



Osservazione: c'è qualche rotazione nel rachide cervicale? Il cliente guarda dritto avanti a sé o la testa è leggermente ruotata a destra o a sinistra?

Nota: per valutare la rotazione della testa, può essere utile notare se vedi una porzione del viso in più rispetto all'atra, come la guancia.
Ad esempio, nelle foto sotto puoi osservare che la testa dell'uomo è leggermente ruotata verso destra mostrando la mascella destra, mentre la donna verso sinistra mostrando la mascella sinistra.





Questa sottile valutazione può essere rilevante se il cliente comunica un dolore al collo.

Significato di eventuale anomalia: numerosi muscoli contribuiscono alla rotazione della testa (sternocleidomastoideo, scaleni, muscoli del collo, elevatore della scapola), essi potrebbero essere tesi al lato in cui si intravede di più il viso.

Estratto da: Valutazione posturale laterale

VALUTAZIONE POSTURALE LATERALE

POSIZIONE DELLA TESTA



Osservazione: la testa è in avanti, con il mento in fuori?

Significato di eventuale anomalia: la testa in avanti si ripercuote su collo, petto e braccia. È importante riconoscere che in questa postura la curva lordotica del collo non è necessariamente accentuata; piuttosto, la testa è posizionata troppo avanti rispetto al corpo.

I muscoli estensori cervicali come l'elevatore della scapola non sono quindi accorciati e come si potrebbe pensare, ma sono allungati e deboli.

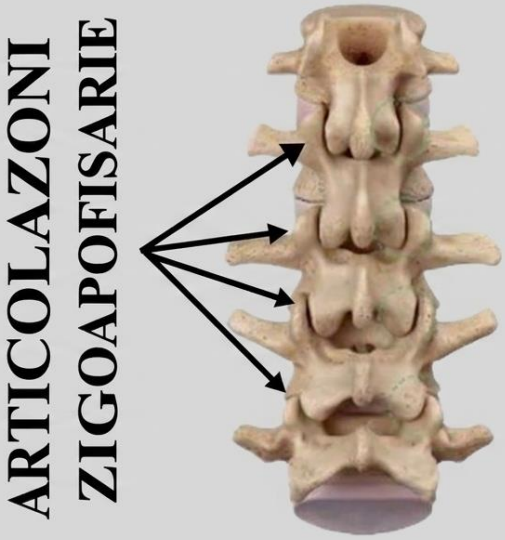
Tale postura aumenta lo sforzo esercitato sui tessuti molli cervicali posteriori e può causare dolore al collo, alle spalle e alla parte superiore della schiena.

CERVICALE



Osservazione: la cervicale presenta una normale curva lordotica o la curva è eccessiva?

Nota: se i capelli del cliente coprono il collo, farli legare, ma non mantenerli con le mani in quanto altera la postura.



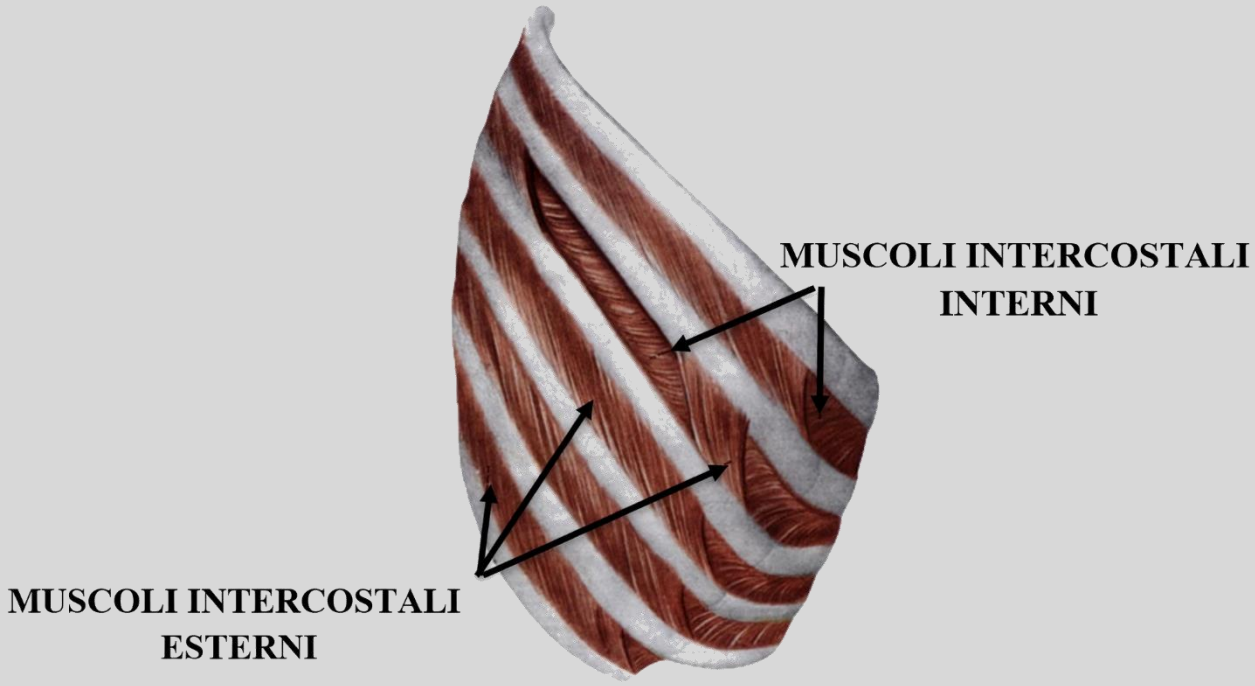
Significato di eventuale anomalia: un aumento della normale curvatura del rachide cervicale probabilmente aumenta la compressione sulla parte posteriore di alcuni dei dischi intervertebrali cervicali. Anche le articolazioni zigoapofisarie (immagine di fianco) possono essere compresse.

Poiché questa postura è anche associata a una cifosi esagerata nella colonna vertebrale toracica, la cavità toracica può essere ridotta. Una cavità toracica ridotta è associata a muscoli intercostali accorciati, piccolo pettorale, adduttori e rotatori interni delle spalle.

I muscoli che sono spesso deboli in una postura cifotica includono i muscoli erettori spinali e le fibre medie e inferiori del trapezio.

Amplificando la curva lordotica di una colonna vertebrale di uno scheletro modello, si noterà che i processi spinosi biforcati delle vertebre cervicali iniziano ad avvicinarsi l'un l'altro.

Strutturalmente, i muscoli estensori cervicali sono più ravvicinati ed è quindi probabile che siano accorciati e deboli, mentre i muscoli flessori del collo possono essere allungati e deboli. Possono essere presenti delle aderenze tra le capsule articolari e le strutture circostanti, con conseguente diminuzione del raggio di movimento.



RACHIDE TORACICO



Osservazione: il rachide toracico si presenta normale o c'è un aumento dei tessuti molli o una forma di gobba? Concentrarsi sulle vertebre C7 e T1 (immagine sopra).

Significato di eventuale anomalia: l'aumento dei tessuti molli o una forma di gobba potrebbe essere una cifosi.

Una cifosi eccessiva può essere congenita o svilupparsi nel corso della vita. Le cause più frequente di sviluppo di cifosi sono la scarsa attività fisica e posture scorrette mantenute per anni. Le posture scorrette possono però essere determinate anche da una muscolatura della schiena poco sviluppata, da una condizione di sovrappeso o da anni di lavoro in una posizione incurvata.

Nelle persone di età avanzata la cifosi si sviluppa molto frequentemente come effetto di una patologia osteoporotica.

POSIZIONE DELLE SPALLE



Osservazione: qual è il rapporto della spalla con la testa e il collo? Le spalle sembrano protratte? Il braccio ruota internamente?

Significato di eventuale anomalia: la protrazione delle spalle, in avanti, è una delle posture più comuni in quanto numerose persone siedono al computer o alla guida portando le braccia in avanti. Con il tempo, questa posizione diventa abituale, con conseguenze per il torace e il collo oltre che per la stessa articolazione della spalla. Questa posizione potrebbe essere associata a romboidi allungati e deboli, pettorali stretti e intercostali accorciati. Mentre le fibre medie e inferiori del trapezio potrebbero essere allungate e deboli così come gli estensori della colonna vertebrale toracica.

Le spalle retratte indietro sono meno comuni e associate alla postura in stile militare. Questa posizione può creare brevità nei muscoli romboidali e nelle fibre medie del trapezio mentre alcune parti del grande pettorale possono essere allungate.

Un omero ruotato internamente suggerisce mancanza nei muscoli di rotazione mediale come l'infraspinato e il piccolo rotondo. Una tale posizione potrebbe contribuire ad un conflitto alla spalla.

È del tutto possibile avere una spalla protratta su un lato del corpo, con relativa rotazione interna su quel lato, e una spalla retratta sull'altro lato del corpo, con relativa rotazione esterna.**Continua . . .**