

**"Algie vertebrali e squilibrio posturale.
Intervento di allungamento muscolare globale decompensato con
Pancafit® ed effetti antalgici e posturali su soggetti nella terza età
affetti da algia vertebrale a livello cervicale e cervicodorsale".**

Tesi effettuata dalla Dott.ssa Laura Ciccarelli (Formazione Metodo Raggi®), studente del Master post-lauream in Posturologia c/o la 1ª Facoltà di Medicina e Chirurgia, Dipartimento di Medicina Sperimentale e Patologia – Università degli Studi "La Sapienza" di Roma, A.A. 2002/2003.

N.B. questo è un abstract della tesi, il cui testo originale è composto da 64 pagine.

1. Introduzione

In questi ultimi anni, nei paesi industrializzati, si riscontra un allungamento della vita media dell'essere umano con conseguente aumento demografico della popolazione ultra sessantenne, individui con un proprio vissuto psico-socio-culturale.

L'invecchiamento della popolazione, accompagnato dall'esigenza di mantenersi integri nel fisico e dalla volontà di "godere" il proprio tempo libero attivamente, pone sempre più l'esigenza di risposte terapeutiche.

Nella terza età le malattie degenerative dell'apparato locomotore, in particolare modo a carico della colonna vertebrale, sono ricorrenti e un'algia vertebrale può far assumere atteggiamenti non corretti che possono risultare invalidanti per la persona, con inevitabili conseguenze psicologiche che compromettono la qualità della vita.

2. Scopo

Con questa ricerca si vogliono verificare gli effetti sia a livello antalgico che posturale di un ciclo di interventi di allungamento muscolare globale decompensato con Pancafit® guidato ed adattato al campione esaminato. In particolare si vuole dimostrare, anche grazie all'osservazione globale, che tale metodo mira a restituire un riequilibrio della struttura muscolare e articolare con un conseguente miglioramento della postura.

3. Materiale e Metodi

Lo studio è stato condotto su persone anziane che presentavano i normali processi d'invecchiamento fisiologico a carico dell'apparato osteo-muscolo-articolare, con dolore miotensivo, cervicale e cervicodorsale.

La ricerca è stata organizzata tenendo conto dei criteri di inclusione ed esclusione che hanno caratterizzato il gruppo campione. Inoltre, con gli stessi criteri, è stato preso in considerazione un gruppo di controllo. L'indagine posturale si è articolata in una valutazione nei tre piani dello spazio: frontale, sagittale, orizzontale, in più test chinesiológicos per il rachide cervicale ed altri test associativi. Particolare attenzione è stata dedicata anche all'approccio podalico.

L'indagine sul dolore ha tenuto conto che, come tutti i fenomeni emotivi (la gioia, la tristezza, la noia, etc.), non è misurabile in modo oggettivamente esatto (come il peso, la lunghezza, la temperatura, ecc.), ma è soltanto valutabile in modo soggettivo ed approssimativo.

A questo proposito sono stati utilizzate scale di riferimento e questionari che tuttavia consentono una valutazione di soddisfacente precisione per esigenze statistiche nell'uomo.

Criteri di inclusione: età superiore ai 50 anni con sintomi e diagnosi clinica di cervicalgie e cervicodorsalgie e la richiesta di partecipazione ad un ciclo di trattamenti rieducativi.

Criteri di esclusione: età inferiore ai 50 anni, presenza di tumori o metastasi vertebrali, di fratture vertebrali, di osteoporosi grave, TBC ossea, di infezioni o infiammazioni in fase acuta, di patologie con interessamento del sistema nervoso centrale.

Gruppo Campione: Gruppo composto da 10 soggetti, (1 maschio e 9 femmine) età media 64 anni, che presentano algie a livello cervicale e cervicodorsale. Il gruppo campione è stato sottoposto ad un trattamento rieducativo individuale per la suddetta patologia con allungamento muscolare decompensato su Pancafit®, metodo Raggi®. La terapia è stata svolta in 8 sedute, effettuate una volta a settimana per una durata di 50 minuti. (Alla fine della quarta seduta, il trattamento è stato interrotto per circa un mese nel periodo natalizio perché la struttura del centro è rimasta chiusa).

Gruppo di Controllo: Gruppo composto da 10 soggetti (3 maschi e 7 femmine) età media 62 anni con diagnosi di cervicalgia e cervicodorsalgia. Il gruppo di controllo ha svolto la terapia utilizzando il metodo stretching analitico di Bob Anderson, per una durata di 50 minuti e per un periodo di 8 settimane.

Criteria di valutazione: Anamnesi medico-occupazionale; Esame posturale; Test chinesiológicos; Scale e Questionari di valutazione percettiva (PPI, VAS, QBPDS e McGill Pain Questionarie).

4. Risultati

I dati ottenuti, prima e dopo il trattamento, sono stati analizzati e confrontati tramite analisi statistica. Inoltre è stato effettuato un confronto tra i dati ottenuti con il metodo applicato al gruppo campione e quello applicato al gruppo di controllo.

1. La diminuzione della **quantità** del dolore è dell'**16%** nel gruppo di controllo, dopo i trattamenti con allungamento muscolare analitico di Bob Anderson; mentre è del **53%** nel gruppo campione, dopo i trattamenti con allungamento muscolare globale su Pancafit® metodo Raggi® (FIG. 1)
2. Con l'allungamento muscolare analitico di Bob Anderson il livello di **intensità del dolore** riscontrato nel gruppo di controllo è rimasto sostanzialmente tra quello "che mette a disagio" (60%) e quello "che angoscia" (20%); invece con l'allungamento muscolare globale su Pancafit® metodo Raggi®, l'analogo indice riscontrato sul gruppo campione si è attestato tra il livello di "dolore leggero" (40%), e quello di "assenza del dolore" (20%).
3. Dopo allungamento muscolare globale su Pancafit® metodo Raggi® si è rilevato nel gruppo campione, un migliore **recupero** delle **corrette curve fisiologiche** (freccie). Il risultato è stato meno evidente nel gruppo di controllo con allungamento muscolare analitico di Bob Anderson (FIG.2)
4. Dopo allungamento muscolare globale su Pancafit® metodo Raggi® il gruppo campione ha ottenuto un migliore recupero nella **mobilità del tratto cervicale** sia a dx che a sx, rispetto a quello rilevato nel gruppo di controllo sottoposto all'allungamento muscolare analitico di Bob Anderson.
5. Un **maggior acquisto nella flessione in avanti del rachide cervicale** si è ottenuta nel gruppo campione (1,5cm) rispetto al gruppo di controllo (0,7cm) (FIG. 3)
6. Un aumento della superficie d'appoggio (Fig. 5).

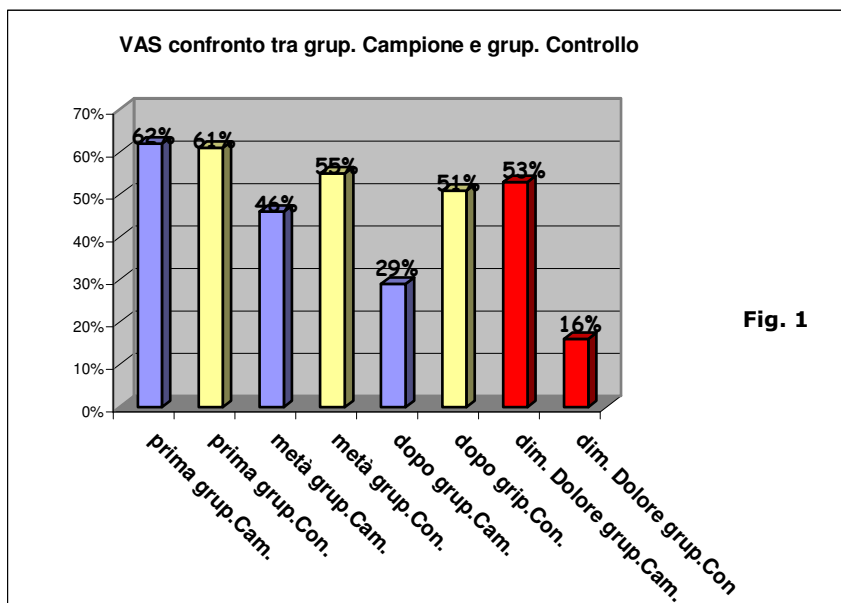


Fig. 1

Fig. 1: test VAS: diminuzione del dolore (%) mettendo a confronto il gruppo campione e il gruppo di controllo all'inizio, a metà e a fine trattamento (prime 6 colonne) e confronto finale sulla diminuzione del dolore tra i due gruppi (ultime due colonne).

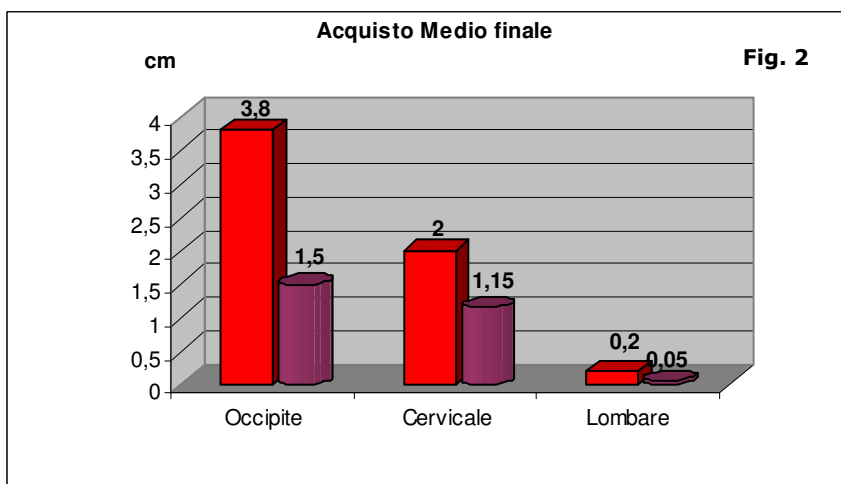


Fig. 2

Fig. 2: acquisto medio finale (cm) misurato nei tre diversi tratti (occipitale, cervicale e lombare) a confronto tra il gruppo campione (1° colonna) e il gruppo di controllo (2° colonna). La statistica fatta con il test-t Student risulta essere di 0,02% (altamente significativa) per l'occipite, di 0,62% (altamente significativa) per la cervicale e di 12,08% (non statisticamente significativa) per la lombare.

Acquisto Medio finale

Fig. 3

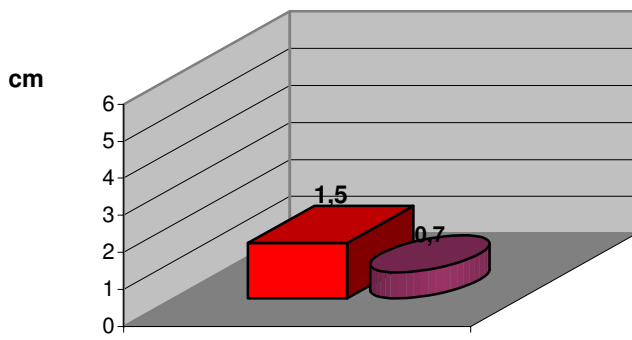


Fig. 3: confronto tra il gruppo campione (1° colonna) e il gruppo di controllo (2° colonna) nel test di flessione in avanti del rachide cervicale.



Fig.4a



Fig.4b

Fig. 4a: inizio 1° trattamento: i piedi risultano cavi in quanto l'appoggio della parte laterale è quasi inesistente.

Fig. 4b: fine 8° trattamento: si può osservare un recupero di appoggio nella parte laterale sia a dx che sx.

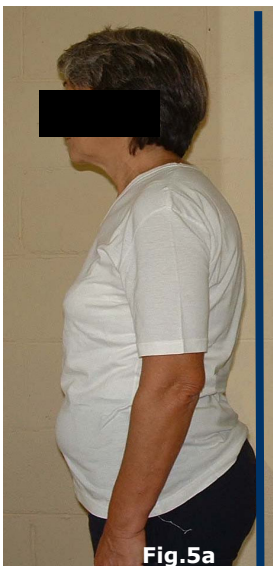


Fig.5a



Fig.5b

Fig. 5a: inizio 1° trattamento: si può osservare, sul piano sagittale, uno spostamento anteriore del centro di gravità, piano scapolare anteriore, con dorso curvo e una caduta anteriore della testa.

Fig. 5b: fine 8° trattamento: si può osservare sul piano sagittale, un quasi riallineamento tra il piano scapolare e i glutei, con minore caduta in avanti della parte anteriore del tronco e della testa.

5. Conclusioni

L'intervento con l'allungamento muscolare globale decompensato su Pancafit[®], metodo Raggi[®], si era proposto di raggiungere i seguenti obiettivi:

1. diminuzione o scomparsa del sintomo e miglior benessere psico-fisico del paziente;
2. presa di coscienza corporea;
3. miglioramento della lunghezza e dell'elasticità dei muscoli respiratori e delle catene statiche posteriori e anteriori del corpo;
4. riequilibrio posturale.

La nuova realtà della società attuale e futura è la persona anziana, un individuo con un proprio vissuto psico-socio-culturale. L'allungamento muscolare globale decompensato su Pancafit[®], oltre a dimostrare i risultati ottenuti da questa ricerca menzionati in precedenza, ha anche un altro compito non meno importante di far sentire la persona anziana ancora protagonista di una vita quotidiana qualitativamente valida stimolando componenti psicologiche importanti quali l'autostima e l'autoefficacia aiutandolo a mantenere o ad elevare il proprio concetto di sé.