

## Vincenzo Canali parla di My Back

All'origine del mal di schiena e dei traumi derivanti da compressione della colonna, ci possono essere traumi da carico diretto ma, nella maggior parte dei casi, si tratta di traumi da carico iterativo.

La causa da ricercare, risiede spesso nei mancati rapporti di flesso estensione tra catene cinetiche o nell'assenza di equilibrio di essi, così che un'articolazione starter si trova a compiere un gesto senza utilizzare le giuste sinergie muscolari poiché la sua potenzialità viene ridotta nell'ampiezza e nelle sue connessioni statico - dinamiche.

Nell'alternarsi delle stazioni, decubiti ed attitudine nella nostra vita di relazione, le sinergie si realizzano su una base di scarsa mobilità ed il passaggio da mobilità passiva a mobilità attiva non è realizzabile se non producendo sovraccarichi articolari.

Le connessioni tra gabbia toracica e muscolatura posteriore della coscia, per il tramite della muscolatura addominale, nell'estensione degli arti inferiori sul tronco, perde perciò spesso di efficacia e la ripetizione di un comune gesto (come il camminare o il sollevare le braccia), comporta alcune limitazioni in seno alle articolazioni interessate, riducendo inoltre le funzionalità specifiche di alcuni muscoli.

Il cingolo scapolo omerale entra nel medesimo meccanismo fungendo da vincolo e da sovraccarico per la muscolatura addominale, ogni qualvolta i gradi dell'estensione a lui richiesta, non vengono soddisfatti dall'estensione reale; cioè quando la mobilità passiva e quella attiva (sia in forma statica che dinamica), non coincidono e gli esercizi eccentrici non sono applicabili.

Nel complesso dinamico la colonna si trova a dover sopportare gli eccessi di carico derivanti da questi errori posturali.

La risoluzione è complessa e prevede un protocollo di esercizi passivi, attivi ed eccentrici intesi come strutturazione della catena cinetica in toto, utilizzando lo sviluppo di differenti sinergie in funzione di migliorare i rapporti di flesso estensione.

### **MY BACK**

Svolge nel migliore dei modi la funzione di esercizio passivo applicabile in svariati momenti della giornata: prima e dopo l'attività fisica e/o come prevenzione o come compensazione di un problema accertato.

#### **Perché svolge questo ruolo nel migliore dei modi?**

Perché la posizione di partenza a gambe flesse, permette di azzerare la resistenza della catena cinetica posteriore e nello stesso tempo, riduce la dominanza che potrebbero creare i quadricipiti (contrari all'estensione del bacino conseguenza della corretta retroversione), quando si vanno a sommare all'ileopsoas.

In questo caso anche in persone con il bacino che tende all'antiversione, che abbiano il quadricipite dominante rispetto agli addominali nella catena cinetica anteriore, con una scarsa mobilità nel cingolo scapolo omerale e quindi ulteriore aggravio per la posizione del bacino e penalizzazione ulteriore della muscolatura addominale, si riesce a mantenere la corretta postura atta all'allungamento della colonna in quanto:

1. l'ileopsoas allenta la propria tensione
2. il quadricipite viene allungato dalla posizione della gamba
3. gli ischio crurali non trattengono il bacino in quanto la flessione del ginocchio non ne esalta la trazione nell'inserzione opposta
4. il cingolo scapolo omerale non è in estensione quindi si riduce la resistenza sulla muscolatura addominale che viene inoltre favorita dalla flessione delle anche sul tronco.

In questa situazione, tenendo il dorso a vari livelli a contatto con la seduta, la colonna priva di resistenze/trazioni muscolari, potrà tendere al riallineamento ed al ripristino delle fisiologiche distanze vertebrali, utilizzando la quota di peso corporeo che incide verticalmente su di essa, distribuendosi sull'arco di colonna in proporzione all'altezza selezionata.

Vincenzo Canali