

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 20 - numero 4293 di Giovedì 2 Agosto 2018

Ministero della Salute: linee guida sulle disfunzioni posturali

Il Ministero della Salute ha prodotto precise linee guida sulla classificazione, inquadramento e misurazione della postura e delle relative disfunzioni. La postura in equilibrio statico e dinamico e le raccomandazioni per il personale sanitario.

Roma, 2 Ago ? Abbiamo visto in questi anni come sia importante negli ambienti di lavoro rispettare i principi ergonomici nell'organizzazione del lavoro, nella concezione della postazione di lavoro, nella scelta di metodi produttivi e attrezzature. Ed è necessario non solo valutare, ma anche migliorare la relazione uomo-macchina-ambiente per prevenire i disturbi muscoloscheletrici e gli effetti del lavoro ripetitivo.

Tuttavia per affrontare idoneamente alcuni **aspetti ergonomici** del mondo del lavoro può essere utile conoscere e avere strumenti, in ambito sanitario, affrontare eventuali **problemi posturali**.

Linee guida per i disturbi posturali

Proprio perché ad oggi mancano dati certi sulla diffusione dei disturbi posturali e percorsi codificati per la presa in carico di questa disfunzioni, il Ministero della Salute ha promosso l'elaborazione ? curata da un gruppo di lavoro composto di figure coinvolte nei processi di prevenzione, diagnosi, assistenza e cura di tali problematiche ? del documento "**Linee guida nazionali sulla classificazione, inquadramento e misurazione della postura e delle relative disfunzioni**".

Il documento vuole fornire alle diverse professionalità sanitarie coinvolte nella prevenzione, diagnosi e cura del disturbo posturale, "indicazioni univoche, condivise e basate sulle migliori evidenze scientifiche disponibili".

E nel gruppo di lavoro si è deciso di "procedere ad un inquadramento generale della tematica, sulla base dei dati ad oggi disponibili in letteratura, con particolare attenzione a quali sono le modalità anamnestiche e obiettivo-cliniche da adottare per identificare un individuo con sospetta disfunzione posturale".

Le **raccomandazioni** contenute nelle Linee Guida e che riguardano gli aspetti posturali correlati ad ogni ambiente, di vita e lavoro, sono "basate sui dati disponibili in letteratura. In loro assenza, le conclusioni sono desunte dalla valutazione combinata di quanto derivato dall'evidenza pratica e dall'opinione degli esperti".

La postura in equilibrio ideale

Nel documento si ricorda che la postura rappresenta "la posizione assunta dalle varie parti del corpo le une rispetto alle altre e rispetto all'ambiente circostante e al sistema di riferimento del campo gravitazionale". E la postura in equilibrio ideale (**postura standard**) è "quella che consente la massima efficacia del gesto in assenza di dolore e nella massima economia energetica: tutte le forze che agiscono sul corpo sono bilanciate e, quindi, lo stesso rimane nella posizione di equilibrio statico oppure è in grado di eseguire, in equilibrio dinamico, un movimento finalizzato".

In particolare nella **postura standard**:

- "la testa è eretta in posizione ben equilibrata con il piano occipitale parallelo al pavimento ed il piano bipupillare parallelo all'orizzonte, in modo che sia minima la tensione a carico dei muscoli del collo;
- la colonna vertebrale presenta curve fisiologiche;
- le ossa degli arti inferiori hanno un allineamento ideale per il sostegno del peso;
- il torace e la regione dorsale si trovano in una posizione che favorisce la funzione ottimale degli organi della respirazione;
- la posizione 'neutra' del bacino suggerisce il buon allineamento dell'addome, del tronco e degli arti inferiori".

Inoltre si indica che ogni "*faulty posture*" comporta, invece, "un maggiore sforzo sulle strutture di supporto e il venir meno di un efficiente equilibrio del corpo sulla sua base di appoggio; pertanto, può divenire, nel tempo, causa di insorgenza di una disfunzione posturale sintomatologicamente attiva con dolore alla testa ed al collo".

Ed è dunque opportuno "**promuovere interventi, soprattutto a carattere preventivo, che, per avere la massima efficacia, necessitano dell'interazione sinergica di tutte le professionalità deputate al mantenimento e al ripristino di una corretta postura**".

La posizione stabile eretta e le raccomandazioni

Ci soffermiamo in particolare su quanto indicato dal documento nell'approfondimento tematico dedicato alla **postura in equilibrio statico e dinamico**.

Si segnala che la **postura** è "l'allineamento evolutivo e adattativo tra il cranio e i segmenti corporei per relazione spaziale in risposta all'ambiente circostante". E l'essere umano, "in ortostasi, risulta allineato:

- quando sul piano sagittale, la parte posteriore del cranio, il dorso e le natiche sono tangenti fra di loro;
- quando sul piano frontale, il cranio e la colonna vertebrale, sottosistema di relè vertebrale, sono posti a 90 gradi tra i tre sottosistemi sottostanti: il piede-caviglia, il pelvico e lo sterno scapolo omerale;
- quando sul piano trasverso, il piano di Francoforte è situato tridimensionalmente nel sottosistema cranio mandibolare e risulta posizionato con un rapporto di 0 ± 2 gradi rispetto al piano di appoggio terrestre, che è parallelo al piano di appoggio sul pavimento e alla linea dell'orizzonte".

In definitiva la posizione stabile eretta è "garantita da un equilibrio statico che si realizza grazie a forze muscolari (tono

antigravitario) che consentono di correggere ogni spostamento del centro di gravità e recuperare la stazione eretta qualora essa venga persa". E la capacità "di stabilizzare le varie parti del corpo per permettere il movimento di altre assicura, invece, l'esecuzione del movimento finalizzato in equilibrio dinamico".

Chiaramente il controllo dinamico della postura "è essenziale per un qualsiasi atto motorio volontario. L'esecuzione di un atto motorio che abbia un'intensità e una complessità anche minima, esiterebbe nella perdita dell'equilibrio se non fosse accompagnato da una serie di movimenti volti a controbilanciare gli effetti dell'atto motorio stesso sulla postura".

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale del documento che riporta non solo ulteriori dettagli sugli aggiustamenti posturali e sull'esecuzione di ogni atto motorio, ma presenta precise **raccomandazioni** e indicazioni per il personale sanitario:

- Raccomandazione 1 - La valutazione dell'allineamento posturale deve prevedere uno standard di posizione;
- Raccomandazione 2 - La diagnosi clinica di una disfunzione posturale richiede la valutazione dell'allineamento tra cranio e segmenti corporei e di questi tra loro nonché la palpazione di specifici distretti muscolari e punti di emergenza nervosa;
- Raccomandazione 3 - La diagnosi di disfunzione posturale necessita oltreché di valutazioni cliniche anche di specifiche indagini strumentali per identificarne la natura e l'entità;
- Raccomandazione 4 - L'esame clinico di un disturbo posturale deve prevedere un percorso in senso cranio-caudale;
- Raccomandazione 5 - Al fine di conseguire un miglioramento dello stato di salute dell'individuo si deve prevedere non solo il trattamento degli aspetti sintomatici del soma, ma anche quello delle condizioni causali, tenuto conto della correlazione cranio-caudale.

Tiziano Menduto

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Ministero della Salute, "[Linee guida nazionali sulla classificazione, inquadramento e misurazione della postura e delle relative disfunzioni](#)" (formato PDF, 283 kB).



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

www.puntosicuro.it