POSTURA ATTIVA

Manifesto di Posturattiva: Ricomporre il Corpo - Ricomporre la Struttura.

Il movimento è la vita e la vita esiste finché c'è il movimento. Stare in piedi, camminare, stare seduti, chinarsi e correre sono le cose primarie che impariamo da bambini quando iniziamo a muoverci. Questi movimenti naturali e spontanei ci accompagnano per un periodo breve della nostra vita ma, a seguito di vari input della nostra società, vengono trasformati, dimenticati e, soprattutto, deformati.

Il metodo **Posturattiva®** si pone l'obiettivo di aiutare le persone a ripristinare "**l'architettura naturale**" del proprio corpo allo scopo da poter mantenere la salute psicofisica globale e duratura. "L'architettura naturale" altro non è che la postura naturale ed originaria che l'umanità aveva conservato per millenni, che tutt'ora possiamo osservare solo nei bambini fino all'età prescolastica, nelle popolazioni nei luoghi remoti del pianeta, nella pittura o scultura fino la fine dell'Ottocento, o nelle vecchie fotografie dei nostri antenati.

A causa delle cattive abitudini posturali che la società di oggi ci offre, la naturale architettura corporea è gravemente compromessa, causando conseguenze negative sui vari aspetti della salute psicofisica delle persone. Ma, il tipo di architettura corporea, o più semplicemente la "postura", non è tutto. Oggi, anche il modo di muovere il proprio corpo è drasticamente cambiato.
Questi cambiamenti sono riconducibili allo sviluppo industriale, tecnologico e digitale degli ultimi 200 anni, che, se è vero che ha portato ad un incremento progressivo del benessere sociale, ha visto una crescita significativa dei malesseri a carico del sistema muscolo-scheletrico (schiena, muscoli e articolazioni), che affliggono, oggi, in misura più o meno grave, l'85% della popolazione.
Gli squilibri strutturali del corpo, causati dall'assimilazione progressiva e costante di una cattiva postura, sono risultato di un insieme di fattori culturali e sociali, e sono una delle cause principali all'origine del mal di schiena, mal di collo, "text neck", "chicken head", "Game-Boy back", tensioni muscolari, comorbidità: scarsa ossigenazione, cattiva digestione, disturbi cardio circolatori, disturbi metabolici, scarsa concentrazione, stanchezza cronica, cattivo umore e depressione causando anche la bassa produttività scolastica o lavorativa. Negli USA l'insieme di questi sintomi e disturbi di salute vengono chiamati la sindrome della Silicon Valley.

Un mix al quale le tecniche tradizionali di riabilitazione e fisioterapia, nonostante i continui progressi, non riescono a proporre risposte adeguate. Lo stesso vale per lo sport e le varie attività di benessere di massa (quali app e digital provider della salute). Nonostante l'aumento costante del tempo che viene impiegato negli allenamenti ed il contributo economico nell'acquisto di attrezzature di ultima generazione per il "benessere" della persona, i dati sui dolori e le patologie dell'apparato muscolo-scheletrico sono impressionanti.

LA SITUAZIONE ATTUALE:
Negli ultimi 10 anni, il mal di schiena, mal di collo, i dolori articolari e muscolari sono aumentati del **50%**. Secondo il Global Burden of Disease 2019, in Italia le patologie muscolo-scheletriche sono la prima causa delle malattie professionali, in crescita del 88% dal 2010 al 2017, con la lombalgia che risulta una delle patologie più diffuse. Circa il 60% di tutti i lavoratori ne soffre nel corso della propria carriera e nel 10% dei casi la patologia diventa cronica. La lombalgia professionale rappresenta il 33% di tutte le spese per l'assistenza sanitaria e le spese previdenziali/assicurative dei lavoratori, per un costo stimato di 7,9 miliardi di euro solo nel 2019. Con il progressivo allungamento della vita lavorativa, questo disturbo di salute è destinato a incidere sempre di più.

Mal di schiena è anche la patologia che porta precocemente all'invalidità civile, obbligando la persona ad uscire dal mondo di lavoro. In Italia, caratterizzata da una popolazione con l'età media avanzata, molte persone sottovalutano o affrontano tardi patologie della colonna vertebrale aumentando le loro assenze, o con il cambio di mansione portando un danno concreto alle proprie aziende. **Alla base delle più comuni malattie che interessano la colonna vertebrale; come lombalgia, sciatalgia, ernie discali, scivolamento vertebrale e deformità, c'è un iniziale danneggiamento dei dischi intervertebrali causato prevalentemente dalla cattiva postura.**
I dati del mondo dello sport indicano che circa 45-50% degli atleti professionisti soffre di mal di schiena (Wayne Hoskins ,Department of Ortopedic Surgery, Royal Melburn Hospital, Australia).

Se mal di schiena storicamente viene considerato un disturbo accusato perlopiù dagli adulti, a giorno d'oggi secondo recenti studi 6 adolescenti su 10 soffrono già di patologie legate alla colonna vertebrale. Sempre più precocemente il mal di schiena o mal di collo colpiscono anche i bambini già a partire dagli 8-10 anni, ma a volte insorge anche prima, a 4 o a 5 anni. Le alterazioni patologiche della colonna vertebrale dei ragazzi sono in drammatico aumento, del 700% secondo i dati della SIOT (Societa di Ortopedia Italiana). Queste comprendono: cifosi, scoliosi, ginocchio valgo o alterazioni dell'appoggio dei piedi, come il piede piatto.
La causa principale di tutte queste alterazioni strutturali dello scheletro, alterazioni funzionali del copro, dolori, patologie e sindromi che si sviluppano in seguito è la postura scorretta e le cattive abitudini posturali.

Se si continua così, senza intervenire, si rischia di danneggiare in modo permanente la struttura scheletrica dell'essere umano del terzo millennio. Inoltre, la postura non riguarda solo l'aspetto fisico delle persone. In seguito alla pandemia si sta parlando molto della salute mentale, facendo l'errore di separare la salute mentale ed emotiva dalla salute fisica. Moltissimi studi scientifici confermano inequivocabilmente la diretta connessione tra la postura e il benessere emotivo e psicologico. Non si può scollegare la mente dal corpo, in quanto è il corpo a dare l'espressività alla mente. Tutto porta alla cosiddetta "body chemistry". È impossibile aspirare al benessere mentale ed emozionale se il corpo soffre. D'altronde non è nulla di cosi strano o sconosciuto, da millenni nella cultura mediterranea viaggiava la stessa idea. Antichi Romani e Greci sapevano benissimo che la mente e il corpo erano inscindibili affermando "Mens sano in corpore sano".

ETICA DEL METODO POSTURATTIVA:
Ricordiamoci anche dei principi dell'etica medica quali indicano che:" nella gestione di qualsiasi condizione di malattia, è la valutazione del rapporto tra rischio e beneficio di ogni azione, inteso come capacità di discernere tra ciò che è tecnicamente possibile e ciò che è professionalmente ed umanamente prospettabile nell'ottica dell'interesse del malato e della comunità. Ciò include anche la valutazione del rapporto tra costi e benefici, inteso come estensione dell'interesse per la salute del malato all'intera comunità, nell'ambito di sistemi sanitari a risorse limitate. Nel solco del rapporto rischio-beneficio si pongono i due principi cardine: quello di beneficialità e quello di non maleficità. Il primo prescrive di prevenire le malattie e di curare il malato promuovendo attivamente il suo bene, mentre il secondo, complementare al principio di beneficialità, prescrive che la prima preoccupazione di ogni professionista sanitario debba essere quella di non nuocere (*primum non nocere*)."

Il Metodo Posturattiva è assolutamente in linea con dei principi etici di prevenire e curare in modo semplice e logico che non solo non può nuocere, ma piuttosto prevenire e risolvere i disturbi di salute che ormai rappresentano una vera epidemia silenziosa sociale, migliorano la salute e la qualità di vita delle persone e della società, incidendo notevolmente sul risparmio delle risorse economiche individuali e collettive.

POSTURATTIVA®
Posturattiva è un approccio educativo e terapeutico che ha l'obbiettivo di portare la cultura posturale nella vita reale delle persone; nelle scuole, nelle università, nelle aziende, start up e generalmente nei luoghi di lavoro o della vita reale, di quale attualmente non si conoscono i principi e le basi. Obiettivo dei corsi, workshop e delle lezioni è di educare le persone di applicare i principi della postura corretta H 24, e non solo durante le lezioni terapeutiche, lezioni di ginnastica o le lezioni ricreative e meditative.

La tecnica Posturattiva nasce dopo anni di studio, ricerca e pratica multidisciplinare sulla postura. La differenza nel confronto di tutte le altre tecniche sta sia nel uso dei parametri naturali per quanto riguarda la struttura della colonna vertebrale e del corpo, sia nella sua applicabilità , in quanto viene applicata sempre H24. La comprensione e apprendimento sono garantiti attraverso vari Canali usati durante acquisizione: cinestetico (pratico), propriocettivo, visivo e intellettuale, facilmente comprensibile.

L'Intenzione di metodo è di aiutare le persone ad acquisire le regole della postura corretta e comoda sul principio dell'igiene. Posturattiva® usa i parametri che rispettano la naturale e originaria forma della colonna vertebrale e del corpo, mirando al recupero dell'equilibrio e dell'efficenza della struttura corporea in modo naturale e duraturo. Gli elementi della tecnica acquisiti attraverso percorsi funzionali possono essere applicati in tutte le situazioni: lavorando, nelle attività ricreative e sportive, durante i viaggi, o svolgendo attività domestiche.
La tecnica è orientata ad imparare e mettere in pratica gli strumenti pratici e consapevolezza per reimpostare l'architettura/postura naturale per dare al corpo le costanti condizioni necessarie da poter non solo riparare i danni alla colonna vertebrale, ma di consolidare intera struttura fisica.

Applicando la tecnica non solo migliora la postura di una persona, ma viene rafforzata l'intera struttura fisica: la schiena, il collo, le spalle, le gambe, i piedi, inclusi gli organi interni. Il Metodo si basa sul principio dell'igiene posturale H24, e se applicato con costanza, è uno strumento di cura e della prevenzione di ogni genere di malessere della colonna vertebrale e dell'apparato muscolo-scheletrico.

Obbiettivo è di aiutare le persone a gestire il proprio corpo in autonomia e in modo duraturo, allungando, rimodellando e rafforzano la colonna vertebrale e il resto del corpo durante tutte le attività quotidiane, reimparando le regole della postura corretta e applicarle sul principio della routine. La tecnica è indirizzata a coloro che vogliono risolvere in modo definitivo i DMS, migliorando in contempo l'aspetto fisico il linguaggio del corpo e la sicurezza in se, che di fatto significa migliorare e cambiare la vita delle persone.

Una salutare postura garantisce una salute migliore a tutto il sistema corpo, inclusi gli organi interni. La buona postura porta alla connessione con se stessi, con la propria presenza, sicurezza e confidenza necessaria per manifestare l'integrità della persona.

Il percorso è orientato ad acquisire un insieme di consapevolezza e di strumenti pratici: piccoli accorgimenti, allungamenti, correzioni, attenzioni alle posizioni che possiamo adottare nella vita di tutti i giorni, per diventare indipendenti nella gestione del proprio corpo e per conservarlo in buone condizioni psicofisiche. In questo modo trasformiamo i piccoli gesti quotidiani in vera igiene e cura di auto conservazione garantendo al corpo la salute ed efficienza duratura.

MIRA STIJAK:
Sono una Posturologa e Fisioterapista, laureata alla facoltà di medicina a Zagabria. Vivo e lavoro in Italia, da più di due decenni. In seguito alla lunga ricerca e formazione sulla postura a Paolo Alto negli USA, ho fondato il Metodo Posturattiva. Uso da anni le tecniche innovative ed interdisciplinari per la cura e il ripristino della solidità strutturale della colonna vertebrale e del corpo lavorando sulla postura. Intero approccio è bassato sullo studio antropologico e multidisciplinare che evidenzia l'evoluzione e il cambiamento della postura, della forma della schiena e del corpo delle popolazioni industrializzate in ultimi cento anni circa rispetto alle generazioni passate e delle popolazioni meno industrializzate di Asia, Africa e Sud America, nonché dei bambini dell'età prescolastica.
Lavoro per l'individuazione di terapie personalizzate e insegno tecniche posturali in corsi di formazione, workshop e dei progetti pilota nelle start up, negli spazi di coworking, nelle aziende e nelle scuole, con l'obiettivo di educare le persone a prevenire e curare il mal di schiena e le patologie chiamate i Disturbi Muscolo Scheletrici insegnando l'igiene della postura H24, che consente agli adulti di migliorare la salute della colonna vertebrale, migliorando la salute psicofisica in generale, e ai bambini di crescere con una struttura corporea sana.