



Rivista: Arthritis Self-Management

Gennaio Febbraio 2013

METODO FELDENKRAIS

Esercizi leggeri per persone con artrite

di : David Zemach-Bersin e Mark Hirschfield

“... Il metodo Feldenkrais (MF) può eliminare molte delle sofferenze e dei dolori che ci affliggono; ormai lo raccomando ai pazienti molto limitati nel loro movimento dovuto a lesioni di varia natura e a dolore cronico. Sono sicuro che può anche aiutare le persone anziane a ampliare la loro gamma di movimenti e la flessibilità del corpo, e a tutti noi a stare più a nostro agio nel nostro corpo.”

Dott. Andrew Weil

Molte persone che soffrono di artrite hanno limitata la loro capacità motoria. Sanno che è importante, e che devono muoversi per restare in salute. Ma il fatto è che, anche se volessero partecipare in una maratona, non potrebbero farlo in quanto molte attività fisiche risultano per loro, a causa della loro patologia, difficili da praticare. Impossibile godere di un'attività che esaspera l'artrite invece di alleviarla.

Il MF è una tecnica sofisticata di educazione sensoriale e motoria che interagisce col cervello in un modo speciale migliorando la sensazione di benessere e piacevolezza nel corpo oltre che alla sua funzionalità ecco perché è così diverso da tutte le altre

tecniche di movimento e per questo è particolarmente adatto a tutte le persone che soffrono di artrite.

Infatti, mentre altri metodi si caratterizzano per la ripetizione sempre uguale dei movimenti, l'approccio del MF è molto diverso. Non ci sono esercizi di stiramento o di sforzo muscolare infatti il lavoro muscolare è minimo in quanto il corpo si muove utilizzando le proprie leve.

I movimenti lenti e di facile esecuzione mirano a attivare la capacità del cervello (ovvero la sua *neuroplasticità*) di migliorare l'organizzazione neuromuscolare del corpo e del suo scheletro.

Esercizio sicuro e facile

Il MF ha poco da condividere con le forme convenzionali di esercizio poiché si basa su principi completamente differenti. Migliora il modo in cui il cervello coordina la postura e il movimento. Agendo sulla capacità del cervello di rieducarsi e di cambiare, il MF migliora lo scambio dell'informazione pertinente tra il sistema nervoso e i muscoli e, di conseguenza, il movimento diventa facile e confortevole. Anche se gli esercizi F. non sono di natura aerobica, producono molti dei benefici spesso associati a loro, per esempio la produzione del liquido sinoviale che è un lubrificante fondamentale delle articolazioni; inoltre aumenta la flessibilità; migliora la circolazione, la funzione respiratoria, la coordinazione e l'equilibrio, e lascia una sensazione generale di benessere non solo a livello fisico ma anche emotivo e mentale.

Alle persone con artrite il MF può aiutare a ridurre l'attrito, il gonfiore e l'infiammazione delle articolazioni, e anche a interrompere i cicli di dolore e tensione. Inoltre, una volta che si riesce a riacquistare un movimento più confortevole, si può andare verso esercizi più impegnativi (aerobici, o mirati a irrobustire) e quindi a scegliere una attività di altro tipo o uno sport che mi piace praticare.

UN PICCOLO ESERCIZIO FELDRENKRAIS

Provate questo esercizio breve e facile che mira a migliorare la capacità del vostro corpo per girarsi in modo più confortevole e più ampio. I risultati vi sorprenderanno, soprattutto perché girarsi è un movimento che facciamo in svariate circostanze: quando camminiamo, ci sporgiamo o ci pieghiamo... Se riuscite a farlo bene, migliorerete la funzione e confortevolezza del corpo in tantissime situazioni.

Procediamo:

1. Seduti sul bordo anteriore di una sedia piatta, girate lentamente la parte superiore del corpo un po' verso il lato destro. Poi, tornate lentamente alla posizione iniziale e riposare un attimo prima di ripetere lo stesso movimento. Con i piedi appoggiati per terra, ripetere questo esercizio 6-10 volte. Ogni volta osservate fin dove riuscite a guardare senza forzare.
2. Centrate lo sguardo su un oggetto o punto davanti a voi. Senza smettere di guardare quell'oggetto o punto, girate lentamente la testa e la parte superiore del corpo un po' a destra. Tornate alla posizione iniziale e riposare. Ripetere questo movimento 6-10 volte. Nessuna forzatura o stress, e non cercate di arrivare più lontano di una posizione veramente confortevole. Osservate la maggiore difficoltà che si prova quando lo sguardo resta fisso. Rilassate collo, mascelle, spalle, torace, addome, gambe.
3. Ripetete il movimento #1... Ripetetelo 2-4 volte. Lo fate con minore difficoltà? Riuscite a guardare un po' più lontano a destra? Guardando avanti, osservate se il lato sinistro del collo e la spalla sinistra sono più rilassati.
 - I movimenti devono essere facili e confortevoli.
 - Con il minore sforzo muscolare possibile.
 - I movimenti devono essere fatti lentamente.
 - Devono essere piccoli.
 - Rilassatevi ed espirate nell'eseguire ogni movimento.
 - Nessuna forzatura o stress.
4. Ripetete il movimento precedente guardando avanti. Molto lentamente, 6-10 volte. Nel girarvi, osservate come la spalla sinistra si spiazza in avanti e la destra indietro. Rilassate viso, collo, spalle e addome. Cercate di ridurre ogni sforzo muscolare innecessario.
5. Ripetete 2-4 volte il movimento #1. C'è qualche miglioramento, vi girate più facilmente? Riuscite a guardare più lontano a destra? Riposate e osservate se il lato sinistro è più rilassato del destro.
6. Con i piedi per terra, portate il ginocchio sinistro leggermente in avanti. Molto lentamente, 6-10 volte. In ogni movimento, il ginocchio va avanti e indietro, e si riposa. Dopo ogni movimento, rimettete il ginocchio nella posizione iniziale e riposare. Rilassate la gamba, cercando di ridurre ogni movimento muscolare innecessario. Osservate come il gluteo e l'anca sinistri si muovono leggermente in avanti, e come la testa, gli occhi e le spalle girano leggermente verso destra quando il ginocchio sinistro si spiazza in avanti.

7. Portate il ginocchio sinistro in avanti mentre girate un po' la testa, gli occhi e la parte superiore del corpo verso la destra. 6-10 volte. Riducendo sforzi muscolari innessari, e osservando come l'anca sinistra si spiazza in avanti mentre vi girate. Vi girate con maggiore facilità? Potete guardare più lontano a destra? Fate una comparazione, girando prima a destra e poi a sinistra, facendo attenzione alla differenza.
8. In piedi, girate a destra, poi a sinistra. A destra è più facile? Altre differenze? Per ottenere risultati migliori a sinistra, basta invertire le indicazioni date per gli esercizi precedenti.

*Nota: Questo esercizio è stato preso dal libro *The easy new Way to Health and Fitness* di David e Kaethe Zemach-Bersin and Mark Reese 1990*

In uno studio fatto su 21 persone affette da artrite reumatoide (AR) e coinvolte in una serie di esercizi F. si riporta che i partecipanti sperimentarono un notevole miglioramento dell'attività muscolare e una diminuzione dello *sforzo percepito*, e cioè dello sforzo che percepivano necessario per eseguire alcune attività. Due anni dopo la conclusione dello studio è stata fatta una valutazione nella quale una grande percentuale dei soggetti interessati riportò un miglioramento della mobilità e livelli più alti delle funzioni corporali in comparazione col periodo precedente lo studio. Inoltre, una ampia percentuale dei partecipanti continuava ad applicare le abilità acquistate con gli esercizi e dichiarava che dal MF aveva imparato a ridurre il dolore e il disagio prima che l'AR diventasse una deformità e invalidità a lungo termine.

“Organizzazione” migliorata

Col tempo, ognuno sviluppa abitudini riguardo al modo di stare in piedi, muoversi e trasportare oggetti. Può accadere che alcune di queste abitudini posturali e motorie non siano propriamente funzionali al movimento del corpo e che anzi ne limitino la sua libertà di movimento, e che le persone interessate non se ne rendano affatto conto. Queste persone sono inconsapevoli dell'esistenza di scelte alternative di movimento al corpo più funzionali e che potrebbero ottenere se mettessero il loro cervello nella condizione di poterle imparare.

Se avete l'artrite, il miglioramento dell'organizzazione neuro-muscolo-scheletrica può fare una grossa differenza. Quando lo scheletro è allineato, e lo si può far funzionare in modo efficiente, la forza si trasmette in un modo più fluido e senza sforzo. Una migliore organizzazione scheletrica può anche contribuire a proteggere la salute delle articolazioni riducendo il logoramento, l'attrito e l'infiammazione.

Grazie a semplici movimenti sequenziali studiati accuratamente, gli esercizi F. procurano una ricca esperienza di educazione senso-motoria simile a quella dei bambini quando imparano a camminare. Gli esercizi F. danno al sistema nervoso l'opportunità di testare e selezionare le migliori opzioni per i movimenti del corpo. E quando si impara a muoversi in un modo più efficace, si può ottenere maggiore flessibilità, una postura migliore e un movimento non solo senza dolore ma anche piacevole.

Riduzione della contrazione muscolare

La maggior parte delle persone reagisce alla sensazione del dolore allo stesso modo: per proteggere una parte dolorante il sistema nervoso cerca di limitare il movimento in quella parte. Benché l'artrite non sia tecnicamente una lesione, il sistema nervoso reagisce all'artrite analogamente a come reagirebbe a un braccio rotto o a una gamba rotta, e cioè inviando messaggi ai muscoli posizionati nelle vicinanze delle articolazioni infiammate con l'istruzione di contrarsi per impedire il movimento.

E' una risposta naturale e spesso utile, ma per una persona con artrite può avere conseguenze gravi. Oltre al movimento ristretto, una contrazione eccessiva e prolungata contribuisce a provocare cicli di tensione, dolore e disfunzioni.

La ricerca ha dimostrato che se il dolore si prolunga troppo, alcuni percorsi neurali possono diventare ipersensibili, conferendo alla percezione del dolore una qualità autonoma di auto-perpetuazione (continuità duratura attraverso i tempi). Il MF può essere usato per interrompere cicli di dolore e tensione e per ridurre i vincoli neurali tra dolore e contrazione muscolare. Con una riduzione della contrazione muscolare, il sistema nervoso e i muscoli hanno l'opportunità di ricalibrarsi e di acquistare un equilibrio migliore.

La Dssa. Margaret Fletcher, un chirurgo in pensione e già portavoce della Fondazione Arthritis, aveva avuto AR per 45 anni. Dice: “Il MF ha trasformato totalmente il modo in cui guardo me stessa, specialmente in rapporto al dolore. Fisicamente, sono passata dalla sedia a rotelle a camminare quasi 3 chilometri al giorno. Il grosso della mia energia mentale si era concentrata in come vivere con il dolore, adesso ho addirittura una straordinaria libertà mentale. Ho scoperto qualità e competenze nuove che non sapevo di avere, quali la capacità di dipingere e di scrivere poesie.

Un altro particolare beneficio del MF è la crescita graduale della *consapevolezza cinestetica*, e cioè la consapevolezza della posizione, il peso e il movimento del corpo. Questo può essere molto pratico durante episodi di artrite acuta perché permette l’uso e il beneficio del MF senza fare alcun movimento. Funziona così: basta immaginare un movimento per riuscire a migliorarlo come se si stesse facendo quel movimento.

Gli scienziati hanno scoperto che per certi movimenti entrano in azione le stesse reti di percorsi neurali sia che la persona si muova effettivamente o solo visualizzi il movimento. Immaginare un movimento indolore può addirittura calmare e alleviare il sistema nervoso e ridurre l’associazione mentale tra movimento e dolore. D’altronde, se si cerca di fare attivamente gli esercizi mentre si prova dolore la mente si blocca e diventano controproducenti per la guarigione.

In uno studio con un gruppo di adulti afflitti da dolori cronici, e alcuni di loro avevano seguito un corso F. di sei settimane, si era osservato un miglioramento notevole nella mobilità e una diminuzione del dolore, sia nell’immediato che un anno dopo. I ricercatori osservarono anche una riduzione della loro ansia nonché una maggiore capacità di rilassarsi. Benché i partecipanti di questo studio non soffrissero di artrite, è probabile che anche le persone con artrite avrebbero sperimentato gli stessi risultati del MF.

Miglioramento del buonumore e del benessere

Molte persone con artrite sanno che la loro patologia potrebbe condurle verso un malessere emotivo molto pesante. Il dolore quando è estenuante e continuo può far perdere il senso delle proprie potenzialità. L'esperienza del miglioramento posturale e motorio offerto dal MF può aumentare il senso di buonumore e di benessere di una persona. Detto in modo positivo e stimolante, il MF offre alle persone con qualsiasi tipo di artrite l'opportunità di far leva sulle loro abilità anziché sul loro handicap.

Si parte...

Il MF si svolge con due modalità: una attiva come lezioni individuali o di gruppo (conosciuta anche come CAM - Consapevolezza Attraverso il Movimento) e una passiva individuale che si svolge su un lettino largo e basso (conosciuta come Integrazione Funzionale).

Le CAM si fanno da sdraiati per terra o seduti su una sedia o anche in piedi seguendo le indicazioni di movimento che vengono date da un insegnante qualificato o seguendo istruzioni di libri o registrazioni.

L'Integrazione Funzionale è una lezione singola passiva che può essere fatta solo da un insegnante qualificato che ha completato un corso quadriennale accreditato.

Ambedue le modalità sono indicate per persone di ogni età e capacità-



Il Benessere con un Tocco

www.benessereconuntocco.it

roberta@benessereconuntocco.it

 Il benessere con un tocco

TEL 340 4562834