

Il cambiamento dello stile di vita come fattore di miglioramento dello stato psicofisiologico, in pazienti con disturbi funzionali della rachide.

Questo abstract è una sintesi del lavoro di ricerca svolto all'Università Statale di San Pietroburgo in occasione della stesura della Tesi di Laurea in Psicologia, conseguita nell'Anno Accademico 2007-2008. I risultati dei test sono stati elaborati dal Centro Ricerche Statistiche della medesima Università, mentre la ricerca si svolta presso lo Studio Professionale Dam.Si. di cui sono titolare, ho diretto e condotto personalmente l'intera ricerca, di cui ho sviluppato l'ipotesi e la tesi, nonché il protocollo riabilitativo (sulla scorta delle esperienze lavorative e degli studi condotti fino a quel momento).

Nella mia esperienza di vent'anni nel campo riabilitativo e di dieci anni nella prassi quotidiana, nel campo specifico della posturologia, ho potuto verificare come uno stile di vita non conforme alle priorità delle proprie esigenze, rispettose della individuale personalità, possa essere un fattore predisponente la comparsa di un disturbo funzionale alla colonna vertebrale (nello specifico della comparsa di un ernia discale). Gli studi condotti, nell'ambito fisioterapico come nell'ambito psicologico, mi hanno condotto all'approfondimento della pari importanza assunta dalla psiche come architetto invisibile della strutturazione della causa della disfunzione posturale, in quanto evento psicosomatico.

Le statistiche mondiali attestano il Mal di schiena come la prima causa di assenteismo dal lavoro e la seconda causa di richiesta d'invalidità permanente, il 70% della popolazione del pianeta ha sofferto almeno una volta nella vita di un episodio di mal di schiena. L'età di comparsa dei disturbi alla colonna si sta vertiginosamente abbassando.

Oggetto della mia ricerca è stato: l'analisi dello stile di vita in rapporto alla funzionalità del rachide. Cioè come formulato nell'ipotesi: il modo in cui lo svolgimento delle attività quotidiane, realizzate con strategie, riconosciute come identificativa dell'individuale personalità (non frutto di schemi preordinati o stereotipati) possa essere economico ed efficiente (in termini strutturali, di tempo, di soddisfazione), garantendo un livello di energia vitale, tale da poter affrontare qualsiasi situazione (con il giusto equilibrio tra emozione e razionalità dell'azione) evitando così disfunzioni muscolo-scheletriche. La soddisfazione della riuscita di un'azione contribuisce all'aumento dell'autostima e garantisce la volontà di oltrepassare "il limite patologico" o quantomeno la costruzione psichica di tal evento, di norma superiore all'evidenza diagnostico-strumentale.

Per la dimostrazione dell'ipotesi è stato selezionato un gruppo di persone di sesso femminile di età compresa tra i 30 ed i 55 anni le quali presentavano una disfunzione posturale associata a disturbi dell'umore (dato evinto dai test).

Il protocollo riabilitativo volto al miglioramento dell'aspetto senso – percettivo – motorio al miglioramento della qualità della vita e delle aspettative di vita quindi ad evitare la dipendenza da farmaci e ridurre i costi personali e sanitari, si è svolto nell'arco di cinque mesi con sedute di armonizzazione posturale, da me condotte, che avevano una cadenza di due volte alla settimana: esercizi senso-percettivi, esercizi di

respirazione, esercizi volti alla de coattazione delle articolazioni ed allo stretching, consigli pratici sullo stile di vita e gioco psicomotorio, i punto chiave del programma.

Al gruppo sono stati somministrati una batteria di test prima e dopo il protocollo riabilitativo.

Dai risultati ottenuti è stato possibile affermare che il campione esaminato, in virtù di una rinnovata consapevolezza di sé e di una maggiore fiducia nelle proprie capacità, ha modificato il proprio stile di vita ripristinando una naturale funzionalità del rachide ed abbattendo le soglie del dolore.

La ricerca ha posto l'accento inoltre una correlazione tra la funzionalità del rachide e alcuni fattori di pressione psico-sociale, ad esempio crescere in modo indipendente, scegliere in modo autonomo e consapevole il partner la professione, avere buoni rapporti interpersonali, in ogni ambito, ed un ottima capacità di autovalutazione. Ha sottolineato inoltre l'importanza di un alto livello di responsabilità nei confronti della propria salute, troppo spesso affidata a mode e stereotipi.

In conclusione è stato possibile dimostrare che uno stile di vita rigido e stereotipato e non corrispondente alle naturali esigenze psico-organiche, comporta la strutturazione di tensioni e rigidità della colonna tali da condurre a deformità della struttura vertebrale.

Dott.ssa Simonetta Daminato
Fisioterapista
Psicologa