



NOTE SULL'AUTORE

Fabio Marino

Dottore in Podologia (con lode).

Dottore in Scienze Motorie

(con lode).

Docente Nonsolofitness.

Autore dei volumi "Postura e

attività motoria" e "A scuola

di salute".

Website: www.podoposturale.it

Email: fmarino@podoposturale.it



INTERVISTA AL D.O. PHILIPPE CRAIZZO

Osteopata D.O. e Posturologo, membro del consiglio direttivo dell'accademia A.I.T.O.P. e coordinatore didattico del master di I livello in Posturologia Clinica dell'Università di Pisa.

di Fabio Marino

Ci descriva i suoi primi approcci alla Posturologia.

Tutto è nato da un incontro con il Prof. Bernard Bricot. La mia ex moglie soffriva nella zona lombare e cervicale e non avevo tempo per curarla. Ho pensato a Bricot che avevo incontrato in un Convegno. Il suo approccio globale alla persona mi era piaciuto. All'epoca ero un giovane Fisioterapista (Kinesithérapeute DE in Francia) e studiavo già Osteopatia. Avevamo una visione comune della Salute. Alla fine della visita Bernard mi ha proposto di collaborare nel suo centro, il "Centre de Biotherapie". Era il 1981, a Marsiglia (Francia).

Posturologia e osteopatia, come si integrano queste due discipline?

L'osteopatia si interessa alla mobilità e alla motilità (memoria embriologica). La posturologia studia il sistema tonico posturale e le sue interazioni con gli altri sistemi del corpo e principalmente il sistema neuro-osteo-mio-fascio-articolare... nelle quattro dimensioni. La quarta dimensione è il tempo, come diceva Einstein. Nel 1981 praticavo quotidianamente fisioterapia, posturologia e osteopatia.

Dal 1985 ho iniziato ad insegnare Posturologia con il *Collège International d'étude de la statique* (CIES), creato con Bricot, Cardone e Ceccaldi (rispettivamente due medici e due osteopati), pri-



ma in Francia e poi in diverse zone del mondo. Con il tempo è nata una sinergia tra medicina manuale e posturologia. In seguito alla richiesta di molti allievi che mi chiedevano di dare un nome a questa metodologia la chiamai Terapia Osteopatico-Posturale (TOP) per rendere omaggio all'Osteopatia.

Nel 2003 nasce l'Accademia Italiana di Terapia Osteopatico-Posturale (AITOP) a Reggio Emilia sotto l'impulso di un gruppo di allievi e soprattutto con la volontà di Giovanni Moccia, il suo primo Presidente. Adesso ci sono 10 docenti e tanti tutor e assistenti, tutti formati con l'Accademia.

Dal 1996 ho iniziato anche ad insegnare questo approccio nelle diverse Università Italiane (Palermo, Tor Vergata e La Sapienza di Roma, Torino, Pisa e Firenze). È così che ho deciso di vivere in Italia, terra del mio nonno paterno.

Come cambiano queste discipline la visione del paziente rispetto alla medicina classica?

Medicina classica e olistica sono complementari, per questo preferisco il termine *complementare* al termine *olistico*.

La medicina allopatica è spesso una medicina dell'emergenza e tratta una malattia. Le medicine complementari curano una persona che ha un sintomo o una malattia, è diverso.

Non le oppongo e sono contento di potere utilizzare tanti approcci, per me il sintomo è un campanello di allarme. Spegnerlo senza capire cosa sia successo mi sembra un'aberrazione. C'è una mosca? O un incendio? O una finestra aperta? La risposta sarà diversa in funzione della causa e la stessa cosa accade in medicina: dov'è l'eziologia? A che punto siamo? È un problema della struttura? O della funzione? Ben sapendo che con il tempo ciascun elemento interagisce con l'altro.

Dobbiamo avere ben presenti questi concetti quando vediamo un paziente e conoscere la diagnosi differenziale e le "red flags".



Potrebbe descrivere in cosa consiste la sua visita e i principi del suo trattamento?

La mia visita inizia sempre con un'anamnesi molto precisa; cerco già di capire se ci sono elementi "causativi". In funzione dell'età e della dinamica del racconto, oriento la mia ricerca. Finisco spesso con una domanda aperta: "Lei ha avuto altri problemi di salute nella sua vita?"

Poi visito in piedi nelle tre dimensioni dello spazio, faccio camminare il paziente, guardo i recettori posturali principali, verifico se c'è un "Syndrome disharmonieux posturale" (per noi è una priorità da trattare perché il paziente è "fuori fisiologia", fuori binari).

Poi seguono alcuni test neuro-posturali prima di fare sdraiare il paziente e finire con una valutazione osteopatica: test di mobilità e la valutazione manuale.

A questo punto inizio il mio trattamento pilotato da questi ultimi elementi (test e valutazione manuale).

Alla fine verifico attraverso qualche test chiave e valuto se devo rivedere il paziente od orientarlo verso un collega (fisioterapista, LSM, dentista, podologo, optometrista, etc.).

Il nostro lavoro è spesso un lavoro d'équipe e dobbiamo sempre pensare che il paziente è al centro del quadro; lavoro con lui, passo anche molto tempo a spiegare ciò che faccio e come funziona il corpo con metafore ed esempi semplici.

Vedo una persona ogni ora e questo mi permette di avere il tempo di visitarla e trattarla.

Lei è un maestro indiscusso, ma quali sono state le sue fonti d'ispirazione?

Siamo tutti maestri, uno per l'altro. Non è retorica, è il vero senso della vita.

L'interdisciplinarietà e direi la "transdisciplinarietà" permettono di aggiungere alla visione verticale una componente orizzontale.

I miei ispiratori in medicina sono tre per il momento: Bernard Bricot, Bernard Michel Autet (osteopata posturo-consapevole che mi ha insegnato la visione sistemica) e Gabriella Colangelo (osteopata pediatrica che ho conosciuto più di 6 anni fa e ha fatto evolvere il mio sentire e i miei trattamenti).

Poi tanti maestri di vita, ma in fondo il vero Maestro l'ho incontrato quando ero piccolo. Si chiama Gesù. Credo che ispiri tanti di noi, non sono religioso ma credo a una Forza Ispiratrice che ci guida. L'ho verificato spesso, ma ci allontaniamo dall'argomento.

Postura e movimento quanto si influenzano a vicenda?

Sono collegati. Il sistema tonico posturale (stp) prepara, guida, accompagna, finisce il movimento e serve da controappoggio alla muscolatura fasica (del movimento). Senza il sistema tonico posturale non esisterebbe il movimento. Per esempio, nel Syndrome Disharmonieux (SD) spesso di origine post traumatica, vediamo un sistema tonico-posturale fine saturo: subentra allora il sistema fasico per aiutare l'equilibrio posturale. Ma quest'ultimo è fatto per il movimento e si stanca facilmente, è per questo che i pazienti con SD sono spesso stanchi, con dolori ballerini.

L'80% delle fibromialgie sono in SD. È uno studio fatto da uno dei nostri studenti al Master di Posturologia Clinica dell'Università di Pisa dove insegno, interessante no? Non è la sola causa, ma vediamo che il fattore posturale fa parte delle concause.

Abbiamo curato tanti atleti e abbiamo capito che se non valutiamo il loro sistema tonico posturale c'è spesso il rischio di recidive e/o di scarso rendimento.

È per questo che dobbiamo lavorare in team, per me non è uno slogan ma la realtà quotidiana. Collaboro al "Fisiology Center" di Forlì di Fabrizio Borra, lavoriamo con specialisti (ortopedici, fisiatristi, medici del dolore, medici dello sport, fisioterapisti, laureati in scienze motorie, osteopati, etc...). Abbiamo dei professionisti fuori del centro (odontoiatri, podologi, optometristi) con cui collaboriamo al bisogno. Senza parlare degli altri specialisti di medicina complementare e allopatrica.

"Il movimento è la vita", diceva il Dott Still, fondatore dell'Osteopatia, e aveva ragione: è fondamentale.

Quando non c'è movimento, c'è malattia e morte. Basta vedere un neonato o un bebè per capire l'importanza del movimento.

In Italia vi è poca cultura del movimento, soprattutto nelle scuole. Che idea si è fatto?

Ho avuto la fortuna di praticare molto sport in Francia in un Collegio sperimentale, poi in un liceo "pilota". C'erano molti campi sportivi. Ogni giorno tra le 12.00 e le 14.00, organizzavamo tanti tornei (calcio, pallacanestro, pallamano, pallavolo, atletica).

In più praticavo Basket al livello agonistico, in seguito Arti Marziali a livello agonistico e infine windsurf. Per me era un periodo felice; lo sport al di là del suo valore educativo insegna la fatica e l'umiltà.

Consiglio a tutte le famiglie di far praticare attività sportiva ai loro figli. Le nuove generazioni sono spesso sedute davanti a schermi di tv, computer e telefonini e questo crea molte problematiche posturali e non solo.

Adesso è quasi impossibile lasciare i bambini per strada. Per tanti motivi, dunque capiamo l'importanza dello sport e dell'attività fisica. Purtroppo la scuola italiana non l'ha capito, nei paesi anglosassoni non è così. Dovrebbe essere fondamentale come le altre materie. Paradossale per una cultura latina legata alla Grecia e a Roma, dove lo sport era fondamentale.

Penso che sono stato fortunato ad aver studiato in uno degli istituti Francesi migliori in materia di educazione.

Lo sport fa sempre bene alla postura?

In generale sì, poi ci sono eccezioni collegate al tipo di persona e alle sue fragilità. Diversi studi internazionali hanno dimostrato l'importanza del movimento e dello sport.

I nostri figli si muovono poco e anche noi, lo vedo dall'utilizzo dei social.

Dobbiamo avere buon senso ed essere attenti all'agonismo. Conosco pazienti che sono bulimici della competizione e spesso si fanno male. Altri si buttano senza preparazione, tipico dell'età di 40/50 anni dove, dopo una lunga inattività, la persona decide di fare la maratona di New York. In generale dopo le feste di Natale. Ma fuori da questi casi estremi penso che l'attività adattata all'età, alla struttura fisica e con preparazione adeguata, sia possibile se si è seguiti da preparatori qualificati e posturo-consapevoli, e abbia un'ottima azione positiva sul piano psicosomatico.

La ginnastica posturale quanto può essere utile?

Inserire la riabilitazione posturale in un strategia terapeutica e la ginnastica posturale per il benessere delle persone è importante.

Credo che, in generale, la posturo-consapevolezza di tutti gli operatori della salute è fondamentale. Abbiamo visto che il sistema tonico posturale è alla base del movimento. Spesso c'è ancora una grande ignoranza della sua importanza nell'allostasi dei sistemi biofisici.

Integrare la posturologia è spesso l'elemento che ci permette di fare un'attività fisica con il rispetto della struttura e delle sue funzioni.

Invito tutti gli operatori a una buona conoscenza della posturologia e a utilizzare la loro creatività. Vedo ancora corsi di ginnastica posturale troppo schematici e ripetitivi, molto noiosi direi. Ancora una volta è la formazione dell'operatore che farà la differenza.

Come giudica lo sviluppo della posturologia in Italia?

La posturologia ha avuto uno sviluppo esponenziale. Mi ricordo che negli anni '90, quando ho iniziato ad insegnarla in Italia, sembrava fantascienza. Sono felice di avere contribuito, con altri pionieri, alla sua divulgazione nelle Università e privatamente. Questo parallelamente allo sviluppo dell'osteopatia.

Adesso c'è un grande interesse del pubblico e delle diverse professioni che l'hanno integrata nella loro pratica quotidiana.

Come ogni impresa umana, ci sono alcuni eccessi ma è inevitabile. Preferisco concentrarmi sull'aspetto positivo. La visione più globale dell'essere umano ha modificato l'insegnamento nelle palestre e nei centri di riabilitazione.

All'epoca i pazienti venivano da me ignorando completamente ciò che facevo. "Vai da lui, mi ha risolto il problema", dicevano in generale. Adesso sono più (troppo?) informati e non è raro vedere un paziente che ha già visto come minimo due osteopati e un "posturologo". Dobbiamo ancora migliorare l'insegnamento e sono veramente contento di vedere come il livello di preparazione degli operatori della salute sia migliorato. Per me il nostro Master di Posturologia Clinica con l'Università di Pisa è rivelatore di questa evoluzione, i colleghi sono molto più preparati rispetto a dieci anni fa.

Consiglio a tutti di lavorare in squadra con i limiti della nostra preparazione e dei nostri titoli. Adesso il "fai da te" deve essere veramente superato con una collaborazione delle diverse figure del team posturale. Questo aiuta ad evitare confusione e "guerre" tra i diversi operatori. Credo che ognuno di noi abbia la sua responsabilità e debba lavorare con etica. C'è posto per tutti, ognuno con le sue competenze e con la consapevolezza di una visione globale della persona.

Grazie per il vostro invito. ■