

In questo lungo processo, grande attore protagonista è il diaframma, muscolo principale della respirazione, situato fra torace e addome, a forma di grande cupola asimmetrica. Essendo costituito da tessuto muscolare, esso è soggetto alle stesse leggi di qualsiasi altro muscolo. Nel corso del tempo, cioè, a causa di stress, tensioni prolungate, un'attività fisica inadeguata, ansie ed angosce, anche il diaframma diventa "retrato".

E può quindi diventare responsabile di algie.

Ma come può avvenire ciò?

La spiegazione sta nel fatto che ogni muscolo è capace, nelle sue funzioni quotidiane, unicamente di contrarsi e decontrarsi. Cioè non è assolutamente in grado di "riallungarsi", di riportarsi in modo autonomo nella posizione originale, se non per mezzo del muscolo antagonista.

Ciascuno di noi ha avuto modo di osservare, e magari sperimentare, come un qualsiasi muscolo venga progressivamente limitato nelle sue funzioni e nella possibilità di movimento, nel caso in cui si trovi costretto a rimanere per troppo tempo fissato in una posizione (come ad es. un braccio ingessato o una parte del corpo immobilizzata per una frattura). Questo accade perché i sarcomeri, unità che permettono la contrazione dei muscoli, rimangono

"imprigionati", "cementati" dal tessuto connettivo che avvolge il muscolo.

Quando un muscolo è rimasto troppo a lungo contratto, passa alla condizione fissa di

"retrato", cioè definitivamente accorciato, per cui non riuscirà più a

"riallungarsi" per mezzo del muscolo antagonista, ma solo ed unicamente con

particolari tecniche di "allungamento muscolare globale decompensato".

Inoltre, poiché ogni muscolo scavalca almeno un'articolazione, se diventa "retrato"

svilupperà inevitabilmente azioni di compressione su quell' articolazione. In aggiunta, per effetto

delle "catene muscolari", ogni singolo muscolo retratto andrà ad agire anche su

articolazioni non direttamente a lui connesse, senza che si colga un' apparente relazione.

Per catene muscolari si intendono quei muscoli che, per il modo in cui interagiscono l'uno

sull'altro (prima che un muscolo termini con il suo punto di inserzione, ne parte un altro con il

suo punto di origine e così via), trasmettono la loro azione meccanica non solo nel punto di

elezione, ma anche sull'intera struttura scheletrica. A questa legge non sfugge neppure il

diaframma; se le sue fibre sono diventate retratte, significa che i suoi estremi si sono dovuti

ravvicinare, così che ne risulterà inevitabilmente anche una modificazione delle sue funzioni. La

cupola si ritroverà più bassa e tesa rispetto alla posizione ideale e la sua capacità ventilatori a

verrà inevitabilmente modificata; quindi la sua funzione risulterà compromessa.

L'effetto di tale compromissione agirà su più livelli: esaminiamoli.

Un diaframma teso e retratto, oltre al fatto primario di perdere una parte della sua

"corsa", comprimerà costantemente lo stomaco, andando a disturbare le sue

funzioni. Un punto limite per tale disturbo potrebbe essere l'ernia jatale.

Inoltre un diaframma retratto creerà compressioni su tutto l'apparato digerente, disturbandone

le funzioni, infatti comprimendo l'addome, si creano congestioni, che determinano spesso

difficoltà al circolo venoso nella sua risalita dagli arti inferiori. Anche il sistema linfatico ne

risentirà negativamente, mancando di quella compressione e depressione sulla cisterna di

Piquè. Il diaframma, essendo intimamente connesso al cuore attraverso il legamento

frenopericardico, quando è teso trazona tale legamento più in basso del dovuto, creando

sgradevoli sensazioni nella zona cardiaca (disagi e dolori).

La colonna verrà disturbata perché il diaframma si inserisce su di essa attraverso i suoi potenti pilastri nella zona lombare; per questo motivo, ad es., alcune persone rimangono con la schiena bloccata durante uno starnuto. Se il diaframma agisce scorrettamente, col tempo il torace stesso potrà deformarsi.

Ma una scarsa funzione del diaframma, che significa in primo luogo scarsa respirazione, obbligherà i muscoli respiratori accessori del collo e delle spalle ad agire al posto del diaframma stesso. Questo continuo sovraccarico di lavoro e di tensione per i muscoli accessori, che in realtà è previsto solo in particolari casi (corsa, sforzo fisico, etc.), provocherà inevitabilmente la compressione e lo schiacciamento di tutto il tratto cervicale, che tali muscoli, appunto, scavalcano. E se le cervicali vengono deformate, si cateneranno seri problemi alle spalle ed al collo: cervicalgie, artrosi, protrusioni, cervicobrachialgie, spalle dolorose, etc.

Risulta con evidenza, quindi, come una corretta respirazione sia davvero fondamentale per godere di buona salute. Tuttavia non è sufficiente ripetere alle persone le solite frasi fatte: respirate a fondo, usate il diaframma, etc. Bisogna far conoscere dettagliatamente il funzionamento del diaframma e come va allenato, come si possono ripristinare le funzioni che ha perduto.

Quando ci si trova di fronte ad un diaframma alterato bisogna trattarlo in modo particolare, ricorrendo, se necessario, a manovre specifiche, che devono venir eseguite in postura corretta con il metodo dell'"allungamento muscolare globale decompensato"

Attraverso questo metodo, che si avvale dell'utilizzo di specifici attrezzi, si va a scoprire quali sono i muscoli principalmente retratti e si procede ad allungarli senza creare compensi o disagi in altre parti del corpo. Infatti, è cosa risaputa che quando si cerca di allungare un muscolo in una parte del corpo, per effetto delle catene muscolari tutte collegate tra loro, si provoca inevitabilmente l'accorciamento di altri muscoli situati in altre parti del corpo. Per questo motivo una terapia, se non è corretta o adeguata, a volte può semplicemente "spostare" il problema da una parte ad un'altra del corpo, senza risolverlo.

Daniele RAGGI

Posturologo, Chinesiologo.

Docente per il Modulo di Scienze

Motorie e Riabilitative,

la Facoltà di Medicina e Chirurgia,

Università La Sapienza di Roma

Pubblicazione Maggio 2003