

Si pone l'obiettivo di rieducare l'apparato muscolo-scheletrico dell'individuo non solo ad una maggiore mobilità, ma a riprogrammare gli schemi muscolari che agiscono contro la forza di gravità e che il nostro sistema nervoso centrale coordina a livello involontario. Ci offre strumenti utili per riconquistare un corpo efficiente, in grado di assumere senza dolore diverse posizioni e ci conduce ad una rieducazione del corpo in sintonia con l'evoluzione della mente. Esistono numerose metodiche, tra queste:

Back School: fornisce informazioni utili al paziente, per un corretto utilizzo della sua colonna, infonde l'autostima e la fiducia in se stessi, insegnando l'autogestione del proprio problema.

McKenzie: usa il concetto di centralizzazione del sintomo, considerando un miglioramento la localizzazione lombare del dolore ed un peggioramento l'irradiarsi a distanza nel gluteo e nell'arto inferiore.

Mezières: usa esercizi di allungamento praticati mantenendo una postura più corretta possibile, in particolare in statica, sensibilizzando il paziente a percepire profondamente il suo corpo.

Souchard o Rieducazione Posturale Globale (RPG): derivato dal metodo Mezières e basato sul trattamento delle catene cinetiche.

Rieducazione Propriocettiva: infonde un migliore controllo posturale tramite un potenziamento massimale delle afferenze propriocettive, attraverso esperienze personali ed individuali del paziente.

INDICAZIONI: patologie ortopediche quali anomalie congenite e/o acquisite della colonna vertebrale, cervico-dorsalgia, lombalgia, sciatalgia.

CONTROINDICAZIONI: gravi lesioni neurologiche e/o ortopediche che presentino problemi di sensibilità estero e propriocettiva.

