

Una seduta di Feldenkrais e passa il mal di schiena

Alcuni ospedali hanno adottato questo metodo che aiuta a combattere il dolore cronico senza farmaci

di IRMA D'ARIA 21 novembre 2017



"UN'INCREDIBILE sensazione di leggerezza. Come camminare sulle nuvole". È questa la sensazione descritta dalla giornalista Jane E. Brody che qualche giorno fa sulle pagine del *New York Times* ha raccontato come è riuscita a combattere il **mal di schiena** e i piccoli dolorette che l'angustiarono grazie al Feldenkrais. Chi soffre di mal di schiena, spesso le ha provate tutte per liberarsene. Ma non sempre ha ottenuto i risultati sperati specie se il rimedio è solo un palliativo e non va alla radice del problema. Perché prendere un **antidolorifico** o fare un **massaggio decontratturante** possono aiutare nel breve periodo ma poi il dolore si ripresenta puntuale. Ma davvero questo metodo da noi poco conosciuto e diffuso può essere d'aiuto ai tanti italiani che combattono con il mal di schiena? Secondo una revisione sistematica di oltre cento studi sì, tanto che in alcuni ospedali il metodo Feldenkrais viene utilizzato come trattamento di riabilitazione in chi soffre di problemi di equilibrio, osteoporosi e lombalgie.

- CHE COS'È IL METODO FELDENKRAIS

Non è una ginnastica, né una terapia e proprio come accaduto alla giornalista del *New York Times* si potrebbe avere la tentazione di considerarla l'ennesima trovata New Age senza basi scientifiche. Invece, questo metodo – elaborato da Moshe Feldenkrais, un fisico israeliano esperto di arti marziali, dopo un incidente al ginocchio - è una delle tante tecniche che si basano sull'integrazione tra corpo e mente. Imparando come il nostro corpo interagisce con l'ambiente e come possiamo muoverci in modo meno stressante, possiamo capire quali sono e quindi abbandonare quei movimenti abituali che sono all'origine dei nostri dolori.

- IL VOCABOLARIO DEGLI ATTI MOTORI

"L'insegnante non impone dall'alto il modo giusto di muoversi o compiere un'azione, ma aiuta il singolo ad ascoltarsi, a percepirsi mentre esegue i movimenti per poterli effettuare nel modo più congeniale" spiega **Isabella Torino**, trainer e membro dell'Associazione italiana insegnanti metodo Feldenkrais. "Quando l'insegnante si trova di fronte ad una persona che ha dei punti dolenti, evita di toccarli direttamente, perché la reazione sarebbe di irrigidirsi e ritirarsi. Per esempio, il disagio alla spalla si affronta guardando la funzionalità delle caviglie, delle anche, del modo di camminare". Insomma, il metodo Feldenkrais crea una sorta di 'vocabolario' degli atti motori perché attraverso i movimenti ci si rende conto se c'è qualche errore e allora lo correggiamo.

- PER CHI È ADATTO

Pur non essendo una ginnastica, questo metodo regala una maggiore consapevolezza del movimento, flessibilità e coordinazione, migliore organizzazione motoria in chi è affetto da problemi ortopedici e neurologici, riduzione del dolore e un generale benessere psicofisico. "Può servire agli sportivi per migliorare le loro prestazioni, agli attori, per conoscere e sfruttare tutte le potenzialità del corpo, ma anche alle persone comuni, che desiderano imparare a muoversi meglio, con maggiore scioltezza e coordinazione, oppure a chi soffre di rigidità muscolari, mal di schiena, lombosciatalgie, problemi motori e della colonna vertebrale - spiega Turino - è utile nelle riabilitazioni fisiche e psicologiche, nella rieducazione di bambini con problemi di vario tipo e per aiutare l'anziano a non irrigidirsi". Inoltre non ci sono controindicazioni.

- COSA DICE LA RICERCA SCIENTIFICA

Che non si tratti di metodi alternativi e New Age è dimostrato anche dal fatto che qualche studio scientifico esiste. E anzi nel 2015 è stata pubblicata sulla rivista [Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine](#) una revisione di oltre 120 studi sull'efficacia del metodo: "Ne è emerso che i risultati del Feldenkrais sono molto promettenti in vari campi, sia nella gestione del dolore cronico ma anche per problemi di equilibrio in soggetti a rischio di caduta come gli anziani" spiega **Silvia Sterzi**, docente ordinario di medicina fisica e riabilitazione dell'università Campus Bio-Medico di Roma.

- IL FELDENKRAIS IN OSPEDALE

Un'efficacia che al Campus Bio-Medico stanno testando già da anni sui pazienti. "Nel nostro ambulatorio di medicina fisica e riabilitativa – prosegue Sterzi – abbiamo introdotto il metodo Feldenkrais come vero e proprio trattamento di riabilitazione per i pazienti che hanno problemi di lombalgia o un assetto posturale che può creare dolore cronico come la classica cervicale o il dolore alle spalle". Due volte a settimana questi pazienti possono seguire le lezioni che sono a pagamento (ma ad un prezzo 'sociale'). "I primi risultati si vedono già nelle prime sedute - continua - perché si mette in atto un apprendimento corporeo per cui le persone imparano a gestirsi e a muoversi in modo giusto".

- I RISULTATI SONO IMMEDIATI

"Mediamente si fanno una decina di sedute individuali ma nella nostra esperienza abbiamo visto che le persone si iscrivono per tutto l'anno perché sperimentano che è un ottimo sistema per tenere le articolazioni in ordine" conclude Sterzi, che ora sta sperimentando il metodo anche sui disturbi dell'equilibrio tipici degli anziani. Il metodo **Feldenkrais è stato introdotto anche presso l'ospedale San Camillo-Forlanini di Roma** per il trattamento della cervicalgia e della lombalgia. Inoltre, presso l'ospedale Buccheri La Ferla Fatebenefratelli di Palermo qualche mese fa è partito uno studio su 30 persone affette da fibromialgia. Dai primi risultati presentati, è emerso un effettivo miglioramento della condizione di salute per il 90% delle partecipanti. Il miglioramento si è tradotto in riduzione della tensione, riduzione o scomparsa del mal di testa e di altri dolori, miglioramento della respirazione, maggiore equilibrio, movimenti più fluidi e leggeri.

- LE LEZIONI INDIVIDUALI

Il Feldenkrais si può provare con delle lezioni individuali che vengono chiamate 'Integrazioni Funzionali' oppure con incontri collettivi chiamati 'Consapevolezza attraverso il movimento'. Nella sessione individuale chi riceve il trattamento è disteso su un lettino e indossa abiti comodi. "L'insegnante interviene su di lui, toccandolo con tale gentilezza da favorire l'abbandono di contrazioni non necessarie, e facendo compiere alle sue articolazioni piccoli movimenti. Le mani dell'insegnante lo guidano, aiutandolo a riorganizzare i gesti abituali" spiega la trainer. Queste lezioni possono durare dai 30 minuti a un'ora, sono molto piacevoli e in genere danno un beneficio immediato.

- IL LAVORO IN GRUPPO

Nelle lezioni collettive, invece, si invitano gli allievi a eseguire un piccolo movimento e a 'sentirlo', cioè valutarlo in tutti i suoi aspetti. Quali zone muscolari si contraggono per compiere il gesto suggerito? Come cambia il respiro? Si è più portati a inspirare durante l'azione o dopo? Dove si avverte tensione? "Ogni allievo ha tutto il tempo che vuole per eseguire il movimento. In questo modo cresce la consapevolezza del corpo e della relazione tra le sue parti. I movimenti sono piacevoli, comodi, ma anche inusuali, in modo da attirare l'attenzione del sistema nervoso e fargli scoprire modi di muoversi più economici e funzionali" dice la trainer.