

# Muscoli tesi: forse è colpa dello stress

Un centro ad hoc per difendere muscoli, ossa e articolazioni dagli effetti dello stress

**T**ali reazioni difensive sono fondamentalmente volte a potenziare le capacità di sopravvivere ma non la qualità della vita. Le reazioni di stress comportano costantemente variazioni di tensioni muscolari.

Esempi in tal senso sono facilmente riscontrabili nel mondo animale: ad esempio la reazione di irrigidimento corporeo del felino quando avvista la sua preda, o la reazione della preda che raddrizza il collo per allertare tutti i suoi sensi onde meglio percepire il pericolo per fuggire quanto prima possibile. La vita moderna riduce i nostri margini di manovra spesso non possiamo né lottare né fuggire e quindi non possiamo che subire.

Ora di fronte allo stress il nostro organismo attiva le medesime risposte fisiologiche di quello animale senza però essere in grado di "finalizzarle".

Per cui le tensioni muscolari che si generano permangono nell'organismo procurando danni alla salute.

Ad esempio se nel corso di una riunione di lavoro un superiore umilia un suo collaboratore, la vittima stressata, è fisicamente pronta a reagire rispondendo a tono o ad andarsene sbattendo la porta. Ma la sua memoria gli invia messaggi di disoccupazione, di mutuo da pagare, di famiglia da sfamare. Tali inconsci messaggi inibiscono la reazione fisica. Così l'uomo stressato può solo scaricare l'eccesso di adrenalina e di ormoni dello stress con attività motorie sostitutive come fumarsi una sigaretta, serrare le mandibole e può darsi che più tardi la rabbia e la frustrazione si riversino sui muscoli del rachide e gli venga il mal di schiena.

Tali reazioni anche se legati ad

eventi di diversa portata avvengono quotidianamente, istante per istante della nostra vita, in modo per noi del tutto inconsapevole.

Un muscolo che permane contratto senza un preciso significato può divenire fonte di dolori muscolari, ma anche articolari o tendinei e di limitazioni ai normali movimenti.

Nella nostra esperienza tutto ciò condiziona pesantemente la stragrande maggioranza delle patologie ortopediche.

Un buon equilibrio neuromuscolare è fondamentale per un corretto utilizzo articolare, pena l'insorgenza di deformazioni ossee, usure incongrue della cartilagine, improprie variazioni delle tensioni tendinee.

Un muscolo impropriamente contratto spesso rappresenta "un meccanismo di difesa", non al processo patologico ortopedico in se ma di reazione all'ambiente.

In questa logica appare evidente come patologie classicamente etichettate come ortopediche quali artrosi, ernie discali, lombalgie, cervico-brachialgie o squilibri posturali (scoliosi, lordosi o cifosi) possano essere condizionate spesso pesantemente da situazioni di stress ambientale.

Ma appare anche evidente come anche disturbi o patologie connesse a infiammazioni tendinee o capsulari (tendiniti, tenosinoviti) spesso non trovino la giusta risoluzione terapeutica in quanto la reazione infiammatoria non è la causa ma la conseguenza di un uso eccessivo e scorretto dei complessi giochi muscolari mal organizzati a livello del nostro cervello.

Queste considerazioni ci hanno indotto ad analizzare l'influenza dell'ambiente (stress) come causa di

insorgenza e il peggioramento di patologie di natura prettamente ortopedica.

Il problema più grave della reazione di stress è che quando tende a cronicizzare determina profondi danneggiamenti di diversi organi ma anche delle funzioni cerebrali.

Ma c'è di più: il cervello immagazzina tali inadeguate reazioni nel palinsesto delle proprie memorie. Per cui continueranno a condizionarci in quanto divengono impropriamente funzionali alla sopravvivenza anche a discapito del complessivo nostro stato di salute. Questi meccanismi sono definiti meccanismi adattativi disfunzionali.

La vittima vista sopra di fronte a una situazione di tensione metterà in atto le stesse strategie di sopravvivenza memorizzate in precedenti esperienze anche se poi pagherà con il mal di schiena la sua transazione: è il prezzo che deve pagare per sopravvivere. Ma il mal di schiena (come altre reazioni patologiche) può permanere anche quando l'organismo non si trova di fronte ad agenti esterni potenzialmente stressanti: alla lunga si perde anche lo stretto rapporto causa-effetto.

A questo punto qualsiasi strategia antistress (attività fisica, prendersi una vacanza, migliorare il proprio stile di vita, tecniche di rilassamento, terapie farmacologiche ecc) divengono totalmente inefficaci a contrastare tali reazioni disfunzionali.

Tali considerazioni ci hanno indotto a cercare nuove strategie terapeutiche in grado di permettere il recupero di corretti meccanismi di controllo neuro-psico-motorio sul nostro organismo.

Ma innanzi tutto come facciamo a capire se i disturbi o la patologia

**È stato definito il male del secolo, responsabile di disagi fisici e mentali: lo stress.**

**La reazione allo stress è una risposta di difesa che inizia nel cervello e coinvolge tutti i sistemi e organi che governa.**

lamentata da un nostro paziente possa essere condizionata dai meccanismi dello stress?

Dalla letteratura scientifica, purtroppo non medica ma biologica ci giunge un aiuto inaspettato per la diagnosi di meccanismi adattativi disfunzionali. I biologi evolutivisti hanno scoperto che gli esseri viventi vegetali, animali e l'uomo risultano geneticamente simmetrici. La costrizione prolungata dell'adattamento all'ambiente, produce le asimmetrie visibili anche nella struttura muscolare e somatica delle persone. Se noi riproduciamo le due parti sinistre o destre del nostro corpo e le unissimo specularmente, avremmo due persone diverse.

Questo fenomeno prende il nome di "Asimmetria Fluttuante" e rappresenta un aspetto clinico della presenza di meccanismi adattativi disfunzionali.

Ma dove possiamo evidenziare questa perdita di simmetria?

Proprio nell'atteggiamento neuro psico motorio.

Quindi per poter capire se il soggetto ha subito gli effetti dello stress ambientale

basta analizzare il suo schema neuro psico motorio espressione del suo complessivo stato di relazione ambientale.

Inoltre una riduzione o una scomparsa dei meccanismi che sostengono le asimmetrie rappresentano lo "sblocco" verso il recupero di una miglior capacità dell'organismo di reazione all'ambiente.

Nessuno avrebbe mai pensato che il nostro cervello fosse in grado di riconoscere le alterazioni prodotte dallo stress e avesse la capacità naturale di ripristinare i corretti meccanismi di controllo biologico.

Grazie allo sviluppo di una innovativa tecnologia biomedica abbiamo trovato, per così dire, la chiave per aprire la serratura che consente di comunicare con il nostro cervello per fargli riconoscere le alterazioni prodotte e stratificate dallo stress nel corso della nostra vita.

La "chiave della serratura" è il

cuore dell'innovazione terapeutica e si chiama CRM, Convogliatore di Radianza Modulante.

Il principio su cui si basa il CRM® è quella di "evidenziare" al Sistema Nervoso, le alterazioni inconsapevolmente subite dallo stress ambientale.

Il CRM® raccoglie informazioni sullo stato dell'intero organismo e le convoglia al "computer biologico" dell'individuo, cioè al S.N.C..

Lo scopo della CRM Terapia® è quello di ottimizzare le risposte del Sistema Nervoso Centrale e quindi di tutto l'organismo nei confronti delle alterazioni inconsapevoli indotte dallo stress creato dalla continua interazione con l'ambiente.

L'azione del CRM® non è invasiva, è indolore, non richiede la collaborazione del paziente ed è priva di qualsiasi effetto collaterale".

Alla prima applicazione scompare stabilmente la dismetria degli arti inferiori (attivazione asimmetrica di gruppi muscolari simmetrici), quale primo segno evidente di attivazione della terapia di ottimizzazione. ■



### Salvatore Rinaldi e Vania Fontani

medici docenti e membri del comitato ordinatore del Master di II° livello In Ottimizzazione Neuro Psico Fisica® e CRM Terapia® Facoltà di Medicina e Chirurgia - Università degli Studi di Firenze [www.irf.it](http://www.irf.it)

[www.clubmedici.it](http://www.clubmedici.it)

**S**oprirete i vantaggi di essere soci del club. Il sito e il giornale, questo giornale, vanno insieme: quello che sul club medici news è solo un titolo, troverà il suo complemento nel sito e dal sito potrete scrivere al club, esporre le vostre esigenze, evidenziare eventuali vuoti nell'offerta di servizi.

 per ricevere periodicamente le offerte del club vai subito su [www.clubmedici.it](http://www.clubmedici.it) e registrati alla newsletter

