

Le nuove frontiere della riabilitazione: la guarigione passa anche attraverso il divertimento

Di Stefania Taruffi



Già in passato abbiamo intervistato la Dr.ssa **Paola Bianco**, fisioterapista, a proposito del suo innovativo progetto di fisioterapia complementare alle tradizionali tecniche riabilitative, la **Cheveredance Therapy**, realizzata insieme con il ballerino e maestro di danza, **Anthony Coello**.

La **Cheveredance** ha come presupposto, che la riabilitazione motoria dei pazienti, possa essere praticata anche attraverso il divertimento, senza tralasciare le tecniche fisioterapiche utili alla guarigione. Attraverso l'utilizzo di questa pratica 'combinata' tra fisioterapia tradizionale e danza, è stato riscontrato che i pazienti con patologie più o meno serie, non solo effettuano i giusti movimenti con piacere e 'divertendosi', ma si sentono anche meno 'malati'. Il 'divertimento' funzionale ha dato nel tempo dei risultati molto soddisfacenti e rende più leggera e quindi, efficace, la riabilitazione. Perché anche il fattore psicologico e la tipologia della 'cura', sono fattori determinanti nel processo di guarigione. Di questo progetto ne ha anche parlato la

trasmissione Geo e Geo, invitando la Dr.ssa Bianco che tiene anche molti seminari e convegni presso l'Università La Sapienza di Roma, per far conoscere questa nuova tecnica ai fisioterapisti in formazione e a quelli che già praticano sul campo.

Partendo dunque dalla Cheveredance, la Dr.ssa Bianco ha ampliato il raggio di azione delle **tecniche riabilitative 'combinata'**, dando primaria importanza anche al respiro, la cui rieducazione è un fattore importante per l'efficacia dei movimenti fisioterapici.



Paola Bianco e
Marco Stabile

A questo proposito, a marzo ha tenuto presso la scuola di danza **Demash Ballett**, a Roma, un **workshop di allenamento funzionale, rieducazione respiratoria e terapia cranio sacrale, con il supporto di Marco Stabile, personal trainer**. La loro collaborazione nasce dall'esigenza di Paola Bianco di trovare una strategia d'intervento per migliorare e trovare il giusto equilibrio tra la forza, la respirazione, la rapidità, la resistenza, la mobilità articolare e l'equilibrio.

Questa volta si è servita della valida collaborazione del personal trainer **Marco Stabile**, dimostrando ancora una volta, come la sinergia tra due discipline, diverse ma complementari, possa migliorare notevolmente le prestazioni terapeutiche e i risultati finali di una terapia riabilitativa.

All'interno del workshop, ogni partecipante ha svolto una seduta teorica e pratica di rieducazione respiratoria, la terapia cranio sacrale e un allenamento funzionale. Spiega la Dr.ssa Bianco: *"Non bisogna mai sottovalutare l'importanza del **respiro**: praticare una respirazione profonda è come avere un aspirapolvere nel sistema immunitario che aspira i veleni con estrema rapidità (Dott. Jack Shields) e non dimentichiamo che l'ossigeno, è l'elemento più importante per la salute delle cellule.*

Salute, vita e morte, tutto avviene al livello cellulare. Salute è energia, e l'energia viene prodotta a livello cellulare. Le cellule hanno bisogno di ossigeno per convertire il glucosio in ATP (adenosina tri fosfato), il carburante del nostro corpo. Per questo motivo le cellule devono ricevere molto ossigeno. Imparare a respirare bene, soprattutto con il diaframma è dunque fondamentale. Il sistema cranio sacrale è un sistema idraulico semichiuso, avvolto da una robusta membrana impermeabile, la dura madre che avvolge il cervello e il midollo spinale. A questo sistema, sono connessi direttamente emozioni e stati d'animo. L'approccio cranio sacrale è così delicato, da poter essere usato anche in squilibri molto dolorosi, sui bambini, gli adulti e gli anziani. E'utile nella gravidanza e per il neonato. Preziosissimo in caso di traumi o incidenti. Si è dimostrato valido in ortodonzia (malocclusione, bruxismo), in oculistica, nell'acufene, nei problemi del sistema nervoso centrale. Il suo studio ci apre alla conoscenza delle varie connessioni psicosomatiche. Le restrizioni somatiche (mal di schiena, artrosi, gastrite, colite) o psichiche (ansia, depressione, emicrania), vengono avvertite subito, da un esperto operatore, dalla qualità dei movimenti fluidi intrinseci nei tessuti corporei".

Nell'ambito del seminario la D.ssa Bianco ha illustrato come funziona l'**ascolto del ritmo cranio sacrale**, con una sessione pratica dove ogni partecipante ascoltava il ritmo cranio sacrale di altri.



Paola Bianco



Marco Stabile

Infine si è parlato dell'**allenamento funzionale**, illustrato da **Marco Stabile**, campione italiano di Grappling 2014: *“Originariamente questo tipo di approccio funzionale era esclusivo terreno della riabilitazione e della medicina sportiva, attraverso il riequilibrio della piena funzionalità operativa, necessaria per la vita di tutti i giorni e della dinamica operativa, nel caso di sport competitivi e amatoriali. Essere funzionali, vuol dire essere coordinati, forti, flessibili, agili e resistenti. Per raggiungere tale obiettivo è necessario conoscere il proprio stato di forma fisica, differenziando l'allenamento in modo da stimolare la persona ad acquisire uno schema corporeo e motorio sempre più reattivo ed efficace”*.

L'allenamento funzionale è rivolto allo sportivo professionista, ma anche a tutte le persone che intendono e desiderano restare in forma. Il personal Marco Stabile ha illustrato e presentato gli esercizi che si possono eseguire singolarmente o in coppia. Molto utile è anche l'utilizzo di alcuni ausili ,come il trx o il Ketbell.

Questa sinergia tra l'allenamento fisico mirato, terapia cranio sacrale e fisioterapia, nasce dall'esigenza di poter lavorare con pazienti che vogliono risolvere i loro problemi, con un team professionale che si prenda cura di loro a 360°. Infatti, in questo modo, il paziente lavora sulla propria forma fisica attraverso un lavoro osteopatico, agendo nel contempo sul ritmo cranio sacrale, sul proprio respiro e potenziando l'allenamento fisico.

Per maggiori informazioni: **Dr.ssa Paola Bianco: e-mail paolabianco70@libero.it**