

## SALUTE & BENESSERE

# Dalla punta dei piedi al cervello

L'esperto: «La stimolazione articolare cura diversi disturbi»



di LOREDANA DEL NINNO

**STIMOLARE** le catene recettoriali partendo dalla periferia del corpo per arrivare al cervello. È la finalità del metodo Rcr (acronimo di 'reazione a catena recettoriale'), un *training* che tutti possono fare, applicandolo a un segmento corporeo specifico, e che il ministero della Salute ha annoverato tra le cure riabilitative. Ne parliamo con Stefano Mattu, direttore sanitario del Villaggio della salute a Monterenzio, in provincia di Bologna.

### Dottore su che cosa si fonda questa metodologia?

«Qualsiasi articolazione del nostro corpo è provvista di una capsula, dotata di recettori. Attraverso le mobilizzazioni articolari l'Rcr ha l'obiettivo di stimolare le quattro catene delle capsule recettoriali, del midollo osseo, del midollo spinale. Il metodo trova vasta applicazione nella riabilitazione classica. Gli esercizi posturali propriocettivi – questo è il loro nome – sono una terapia proposta dal Servizio sanitario nazionale e trovano applicazione in un'area più vasta».



### Quali sono le patologie che beneficiano del trattamento?

«Dipende dalla zona stimolata durante l'esercizio. Si parte dagli arti inferiori, comprese le articolazioni della dita dei piedi, per curare i dolori lombo-sacrali e i disturbi al bacino. L'allenamento agli arti superiori va a vantaggio della colonna vertebrale cervico dorsale e del midollo spinale. Gli esercizi a livello cervicale e lombosacrale, zone che costituiscono la parte più ricca di tessuto mieloide, se ben eseguiti sono una valida terapia per le cervico-dorsalgie e le

lombosciatalgie».

### Altri effetti positivi?

«Il metodo Rcr punta a prevenire e combattere i principali disturbi del sistema circolatorio, dalle stenosi (cioè il restringimento dei vasi sanguigni dovuto a placche) alle sclerosi (indurimento dei vasi sanguigni), ma anche ad attivare positivamente tutti i recettori generando energia a beneficio di tutto l'organismo».

### Il sistema linfatico viene coinvolto?

«Alcuni esercizi devono essere

eseguiti immersi in piscine alimentate con acqua a temperatura corporea, alta non più di 150 centimetri. In questo caso la pressione idrostatica esercita un'azione di 'spremitura' del sistema linfatico, combattendo anche la ritenzione idrica».

### Si parla anche di benefici per il cervello.

«La ginnastica degli arti inferiori aiuta il cervello a mantenere una certa plasticità. Lo sanno bene alcune tecniche come lo yoga dove alcuni esercizi coinvolgono anche le dita dei piedi».

### Qual è la procedura?

«Su ogni arto è consigliabile fare almeno tre o quattro esercizi diversificati; ogni esercizio va ripetuto 20 volte: 10 volte al 'rallentatore' e 10 volte più velocemente».

### Perché questa alternanza?

«I recettori non reagiscono tutti allo stesso modo: alcuni hanno una soglia di reattività bassa, altri alta. La velocità delle mobilizzazioni articolari deve essere quindi regolata nello specifico».

### È difficile impadronirsi della tecnica?

«Assolutamente no. Inizialmente è bene farsi seguire da un terapeuta per impostare il *training* in maniera corretta, poi si può procedere in autonomia».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

