

## La Rieducazione Posturale Globale (RPG)

La Rieducazione Posturale Globale è un tipo di fisioterapia che cambia il modo di percepirsi e di usare le parti del proprio corpo, con particolare riguardo alla postura, ai muscoli ed alla mobilità articolare. La maggior parte dei dolori di origine vertebrale è causata da movimenti e fattori che comportano un uso scorretto della colonna, quali vita sedentaria, stress, sovrappeso, posizioni di lavoro...

Il mantenimento delle curve fisiologiche è importantissimo per la resistenza della colonna vertebrale, che acquista una maggiore capacità di ammortizzare pressioni e sollecitazioni meccaniche. Il riequilibrio posturale riflette la conformazione di base del paziente, con una correzione dell'equilibrio muscolare patologico indotto dalla malattia o dalle deformazioni muscolo-scheletriche. Da questo punto di vista il danno di una singola parte del corpo (ad esempio la pianta del piede) può evolvere in una sbagliata attitudine posturale che coinvolge la colonna vertebrale.

La RPG viene applicata per:

- **anomalie strutturali**, come scoliosi, iperlordosi, ipercifosi, ginocchia vare o valghe, piedi piatti o cavi;
- **anomalie articolari** cervicali, dorsali o lombari;
- **anomalie respiratorie** che riguardino l'escursione toracica, diaframmatica, la frequenza ed il ritmo ventilatorio;
- **limitazioni funzionali post-traumatiche**;
- **patologie dello sport**;
- **trattamento del perineo**;
- **trattamento del piede** per detendere le strutture plantari in caso di alluce valgo, dita a martello, piede piatto, spina sotto e retro calcaneare (sperone calcaneare);

La seduta di RPG è individuale e si effettua una volta alla settimana, si consiglia un abbigliamento con costume a 2 pezzi o un intimo in cotone.

L'approccio di Rieducazione Posturale Globale è "dolce" ed è adatto sia ai bambini che alle persone anziane. Gli effetti più evidenti sono di tipo "morfologico", considerando scheletro, muscolo ed articolazioni nel loro insieme, che generano il movimento e stabilizzano l'insieme. Nelle sedute di Rieducazione Posturale Globale il paziente partecipa attivamente al trattamento.