

## ***Il metodo Pilates: vantaggi posturali dell'allungamento dinamico come scelta preventiva e nel mantenimento del benessere psico-fisico***

*M.E. Pini, L. Vari, S. Ceppatelli, B. Crusco, A. Corigliano*

Il metodo Pilates, chiamato dal suo ideatore **CONTROLOGY**, termine che indica l'importanza del controllo esercitato dalla mente sui muscoli, prevede un insieme di esercizi che rinforzano i muscoli profondi del tronco e i muscoli pelvici. Gli esercizi prevedono la tonificazione e il rinforzo della power house, tutti i muscoli connessi al tronco: addome, glutei, adduttori, e la zona lombare (1).

Gli esercizi (circa 600 esercizi eseguiti in parte sul materassino, matwork, o sugli attrezzi) (1), si basano su 6 principi basilari, che sono la respirazione, sempre ben controllata, il baricentro, sinonimo di power house centro di forza e controllo di tutto il corpo, la precisione, la concentrazione, il controllo, la fluidità, intesa come "poesia del movimento". Oltre al recupero della tonicità gli esercizi garantiscono un buon recupero della flessibilità muscolare (2). È stato visto che alcuni esercizi attivano particolarmente il trasverso dell'addome e l'obliquo interno, soprattutto in esercizi effettuati con la reformer (3). Alcuni studi hanno verificato inoltre l'efficacia di tali esercizi sulla lombalgia aspecifica cronica, con risultati sovrapponibili alla Back School e a un trattamento tradizionale (4,5). Il Pilates è un metodo che agisce positivamente sul dolore e sul recupero della funzionalità nella lombalgia aspecifica (6). Alcuni esercizi vengono adattati per la rieducazione di pazienti operati con protesi totale di ginocchio e protesi totale di anca (7), ma anche nella riabilitazione della spalla, e nei pazienti che vogliono ritornare alla propria attività sportiva dopo traumi.

Il metodo può rappresentare un'attività fisica, una disciplina adatta ad ogni età (8) che migliora la qualità di vita, agendo positivamente sul tono dell'umore e migliorando le performance fisiche (9). Può rappresentare una scelta nella prevenzione della lombalgia e in patologie ortopediche.

Nella nostra esperienza, la vasta gamma di esercizi, eseguibili sia a terra che con gli attrezzi specifici, permette un'ottima personalizzazione del protocollo, in base alle condizioni generali del

paziente, alla patologia di base e all'età. In un anno abbiamo trattato e valutato 20 pazienti affetti da lombalgia cronica aspecifica, 15 donne, 5 uomini, età media 50 anni, con sedute bisettimanali. Dopo sei mesi, i pazienti hanno riferito miglioramento della mobilità, maggior controllo posturale, miglioramento del dolore, miglioramento delle performance personali, del tono dell'umore e del sonno. Per alcuni pazienti è stato possibile riprendere l'attività sportiva che avevano dovuto sospendere per il mal di schiena. In questi pazienti sono stati scelti esercizi eseguiti con reformer (fig. 1), che garantiscono un minor rischio di sovraccarico lombare, lavorando in posizione supina e globalmente, utilizzando molle come controresistenza, con poche ripetizioni però eseguite con il controllo, la concentrazione e la respirazione adeguata, lentamente e con fluidità.

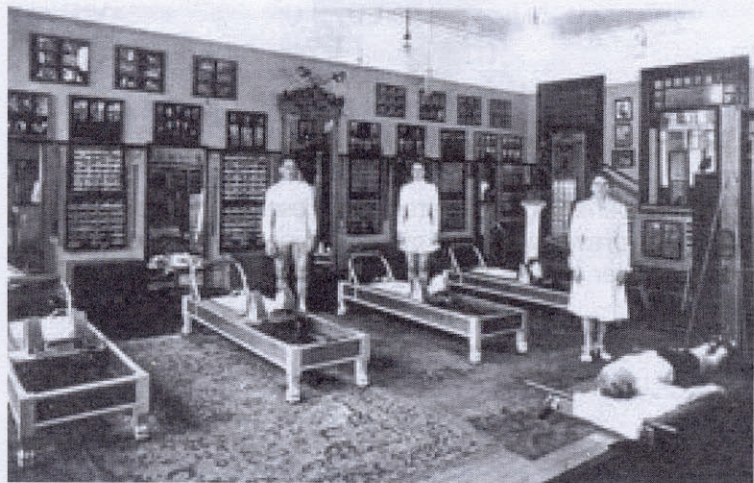


fig 1 studio Pilates

Noi abbiamo utilizzato in questi pazienti anche esercizi eseguiti con la cadillac (fig. 2) che ci permettono un trattamento adeguato e variato.

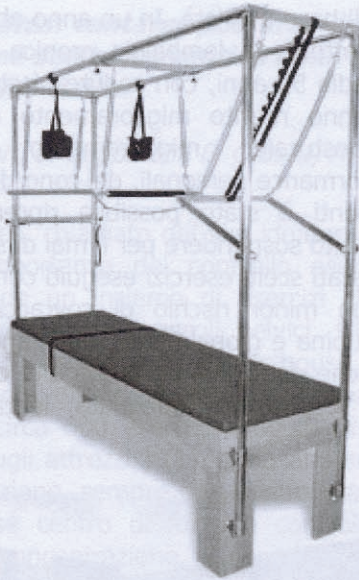


fig 2 La cadillac

Nella nostra esperienza, il Pilates rappresenta un'attività fisica importante nella prevenzione del mal di schiena, poiché si ottiene il rinforzo della power house, e si migliora notevolmente la flessibilità muscolare.

#### Bibliografia

- 1- Pilates JH, Miller WJ  
Return to life through contrology 1945
- 2- Segal NA, Hein J, Basford JR  
The effects of Pilates training on flexibility and body composition: An observational study  
Arch Phys Med Rehab 2004 dec; 85(12): 1977-81

3-Endleman I, Critchley DJ

Transversus abdominis and obliquus internus activity during pilates exercises: measurement with ultrasound scanning.

Arch Phys Med Rehabil, 2008 Nov; 89(11): 2205-12

4- Rydeard R., Leger A., Smith D.

Pilates-based therapeutic exercise: effect on subjects with nonspecific chronic low back pain and functional disability: a randomized controlled trial.

J Orthop Sports Phys Ther, 2006 Jul; 36(7): 472-84

5-Donzelli S., Di Domenica F., Cova A. M., Galletti R., Giunta N.

Two different techniques in the rehabilitation treatment of low back pain: a randomized controlled trial.

Eura Medicophys 2006; 42: 205-10

6- Le Touche R, Escalante K, Linares MT

Treating non-specific chronic low back pain through the Pilates Method

J Brodyw Mov Ther 2008 Oct; 12(4): 364-70. Epub 2008 Feb 1

7-Levine B, Kaplanek B, Scafura D, Jaffe WL

Rehabilitation after total hip and knee arthroplasty : a new regimen using Pilates training.

Bull NYU Hosp JT Dis 2007; 65(2): 120-5

8-Kopitzke R.

Pilates : a fitness tool that transcends the ages.

Rehab Manag 2007 jul; 20(6): 28,30-1

9- Caldwell K, Harrison M, Adams M, Triplett NT

Effect of Pilates and Taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students.

J Brodyw Mov Ther, 2009 Apr; 13 (2): 155.63. Epub 2008 Feb 20.