

Dott. Tony Paradiso

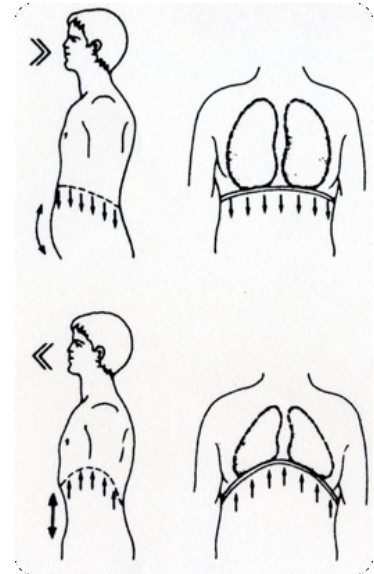
Medico Chirurgo Specialista in Terapia Fisica e Riabilitazione - Master in Posturologia
(OMCeO Milano n. 41938)

“Biofeed-back e metodica Zilgrei nel trattamento delle lombalgie non chirurgiche”

(realizzato nel 1987 in collaborazione con i Dottori T.W.Bilotta, I.Fusaro, G.Mari, A.Mignani, L.Prioli presso il Servizio di Recupero e Rieducazione Funzionale degli Istituti Ortopedici Rizzoli di Bologna)

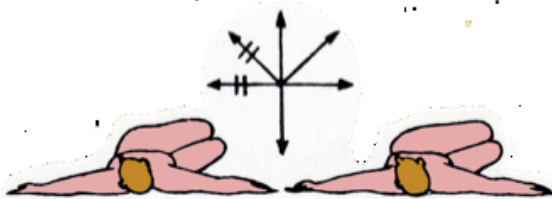
La metodologia Zilgrei trova valida indicazione nel trattamento dei “blocchi vertebrali” lombalgici (D.I.M.).

L'effetto terapeutico è ricercato tramite l'associazione di mobilizzazioni attive mirate e una respirazione addominale profonda, “punto chiave” di questa metodica. nella respirazione addominale il diaframma, in antagonismo sinergico con i muscoli retti dell'addome, svolge un ruolo determinante; infatti, grazie alle sue inserzioni, riesce da solo ad aumentare i tre diametri del volume toracico, ma la sua efficacia sarebbe minima senza l'azione dei muscoli addominali. La loro tensione, infatti, consente al centro frenico di prendere un solido appoggio sui visceri addominali permettendo così al diaframma di innalzare le ultime coste. L'azione di questi gruppi muscolari però è importante non solo ai fini di una corretta dinamica respiratoria ma anche per un buono assetto rachideo; essi, infatti, svolgono una importante azione nel modificare la lordosi lombare e conseguentemente le altre curve fisiologiche del rachide. Il diaframma, grazie all'inserzione dei accentua la lordosi durante la inspirazione. I retti addominali al contrario, durante l'espiazione determinano una retroversione del bacino con appianamento della lordosi. suoi pilastri sulle vertebre lombari,



Alla mobilizzazione rachidea così ottenuta si associa la esecuzione di esercizi sia generali che specifici per il tratto lombare. I micro spostamenti ottenuti tramite la respirazione diaframmatica a livello delle articolazioni intervertebrali, vengono applicati e centrati sul segmento interessato mediante la contemporanea esecuzione di esercizi attivi. Questi vengono effettuati lungo i tre assi di movimento, seguendo la regola del “non dolore” e del “movimento contrario” (stella di Maigne).

Esempio di esercizio in caso di blocco in rotazione e latero flessione sinistra.
in decubito supino, ginocchia flesse a 70° circa, piedi uniti, braccia allargate:



- inspirare, trattenere il respiro per 5 secondi,
- esprire lasciando cadere lentamente le ginocchia dal lato verso cui non viene avvertito alcun dolore o fastidio, pausa espiratoria di 5 secondi,
- inspirare tornando nella posizione di partenza, L'esercizio viene ripetuto per 5 volte e può

essere eseguito anche in posizione espiratoria.

Dott. Tony Paradiso

Medico Chirurgo Specialista in Terapia Fisica e Riabilitazione - Master in Posturologia
(OMCeO Milano n. 41938)

Per valutare l'efficacia terapeutica della metodica Zilgrei ci siamo avvalsi oltre che dell'esame clinico anche di esami strumentali oggettivi e riproducibili effettuati tramite biofeed-back elettromiografico (B.F.B.-E.M.G.).

Tale apparecchiatura consta di:

- un corpo macchina fornito di un amplificatore di segnali,
- di un raddrizzatore per trasformare la corrente alternata in continua,
- di un integratore di informazioni, di 2 serie di leds (uno per canale) per la visualizzazione dei potenziali mioelettrici,
- elettrodi di registrazione di superficie.

I led si accendono sequenzialmente in modo direttamente proporzionale ai valori di attività elettromiografica rilevata.

Sono stati monitorati due gruppi di pazienti:

- il primo trattato secondo Zilgrei,
- il secondo con metodiche tradizionali.

Sono stati esaminati i muscoli paravertebrali lombari prima e dopo il trattamento. E' stato notato che la discrepanza di valori tra il canale di registrazione destro e sinistro (indice di una differenza muscolo-tensiva ai due lati della colonna), allo scomparire della sintomatologia algica, tende ad annullarsi evidenziando un riequilibrio della muscolatura lombare; il rilassamento, nei pazienti del primo gruppo, avviene in tempi brevi (già alla seconda - terza seduta), tempi nettamente inferiori rispetto al secondo gruppo; il valore di rilassamento ottenuto a fine cura è notevolmente superiore nel primo gruppo rispetto ai casi trattati con metodiche tradizionali.

