

Keanu Reeves, 44 anni, protagonista del film *The private lives of Pippa Lee*, in uscita entro fine anno, ha curato la sua lombalgia con la tecnica Alexander.



ASSOCIATED PRESS

Lezioni di postura

La tecnica Alexander è sconsigliata nella fase acuta del mal di schiena. «Quando i dolori sono violenti occorrono due o tre giorni di riposo», spiega Gianluca Melegati (Gianluca.Melegati@ok.rcs.it), responsabile del centro di riabilitazione sportiva dell'Istituto ortopedico Galeazzi di Milano. «Poi una visita ortopedica o fisiatrica ed esami come radiografia, Tac e risonanza magnetica, che chiariscano le cause. Se lombalgia, cervicaglia o dorsalgia sono dovute a contratture muscolari e a postura scorretta, ecco che le lezioni di tecnica Alexander non hanno controindicazioni. Non è invece indicata per chi soffre di patologie discali conclamate (come l'ernia del disco) o di sciatalgia. In tutti i casi è sempre opportuno chiedere un parere al proprio medico».



Paolo Frigoli



fisioterapista

Mal di schiena: a Keanu Reeves è passato con la tecnica Alexander

«Il mio punto debole sono i muscoli lombari spesso contratti. Come fa ad andarsene il dolore senza farmaci?»

Alessio B. (Tolentino)

Diplomato dopo aver frequentato un corso triennale riconosciuto dalla Society of teacher of the Alexander technique di Londra, dal 1992 insegna la tecnica Alexander in varie istituzioni educative italiane e da privato a Brescia.

Keanu Reeves, l'attore di *Matrix*, aveva mal di schiena. Come se l'è fatto passare? Lui giura: «Il merito è tutto della tecnica Alexander».

Il metodo è promosso da uno studio inglese

In effetti, i risultati di uno studio recente gli danno ragione: questo tipo di sedute rieducative, unite a 30 minuti di cammino veloce cinque volte alla settimana, si è dimostrato in grado di tenere a bada la lombalgia per un anno almeno.

Si tratta di un'indagine ampia, condotta su 579 pazienti nelle università di Southampton e Bristol e pubbli-

cata dal *British Medical Journal online*.

La tecnica prende il nome dal suo inventore, l'australiano Frederick Matthias Alexander, che la mise a punto negli anni 30.

È un metodo per rieducare la postura e il risultato è una riduzione delle tensioni sui muscoli di schiena, collo e testa, che sono spesso all'origine dei dolori.

Una lezione dura sui 45 minuti e costa circa da 40 a 60 euro.

All'inizio l'allievo viene fatto accomodare su una sedia, dopodiché l'insegnante lo invita ad alzarsi e sedersi ripetutamente, analizzando con tocchi delicati delle

mani la muscolatura fra testa e collo, fra collo e tronco e fra tronco e gambe.

In seguito l'allievo si concentra sui punti del corpo più contratti, in modo da rilassarli seguendo le indicazioni dell'insegnante.

Questo esercizio dura circa dieci minuti ed è ripreso successivamente con altre modalità.

Arginate lombalgia e cervicaglia

Nella fase seguente l'allievo viene fatto sdraiare su un lettino e, di nuovo, l'insegnante valuta con attenzione le sue caratteristiche neuromuscolari, dedicando venti minuti di lavoro ma-

nuale allo scioglimento delle tensioni.

Quante lezioni bisogna frequentare? I benefici si avvertono fin da subito, ma in genere ne occorrono almeno sei per arginare problemi come la lombalgia cronica, la cervicaglia, la cefalea muscolo-tensiva e vari disturbi a carico delle spalle e delle braccia.

L'elenco degli insegnanti della tecnica Alexander in Italia si trova sul sito internet www.collolibero.it.

Paolo.Frigoli@ok.rcs.it

Testo raccolto da Gianluca Grossi