

Le patologie dell'apparato vestibolare (equilibrio)

Nella parte interna dell'orecchio si trova un sistema fondamentale per mantenerci in equilibrio quando ci muoviamo: l'apparato vestibolare, che fornisce al cervello le informazioni sulla posizione della testa e del corpo nello spazio, oltre ad occuparsi di alcuni riflessi fondamentali per il mantenimento dell'equilibrio come il riflesso vestibolo-oculare, quello vestibolo spinale e il vestibolo cervicale.

Il sistema vestibolare partecipa al mantenimento del controllo posturale e consente di adattare lo sguardo ai vari movimenti del corpo, contribuendo al mantenimento del nostro equilibrio. Quest'ultimo è determinato dalla collaborazione tra vista, vestibolo e propriocezione, ossia la sensazione che ci viene trasmessa dall'esterno quando camminiamo su una superficie e incontriamo cambiamenti di pendenza o di densità del suolo.

In alcuni casi può capitare di incorrere in un deficit della funzione vestibolare in modo improvviso, oppure degenerativo nel tempo. Qualunque sia la causa questa problematica può provocare alcuni sintomi comuni, tra i quali: vertigini, nausea, nistagmo (movimento involontario, rapido e ripetitivo degli occhi), perdita dell'equilibrio nella direzione del lato affetto, instabilità posturale, marcia atassica (perdita del controllo muscolare associata ad una difficoltà di esecuzione dei movimenti volontari).

Come si può intervenire per risolvere il problema?

L'adattamento alle nuove condizioni causate da un deficit di origine vestibolare richiede una presa a carico del paziente mediante diversi meccanismi di ricalibrazione delle informazioni propriocettive. In questo senso è necessario un approccio fisioterapico che consenta di sottoporre il paziente ad una serie di stimoli che, provocando i sintomi della patologia, aiutino a rieducare le risposte dell'apparato vestibolare.

Gli obiettivi della terapia sono indirizzati a diminuire la sensazione fastidiosa di disequilibrio, accompagnata spesso da movimenti involontari dell'occhio, che non consentono una corretta messa a fuoco del campo visivo. Per fare ciò si propongono al paziente una serie di esercizi basati su movimenti oculari, della testa e di coordinazione tra occhi e capo. Inoltre si svolgono esercizi che coinvolgono il movimento di tutto il corpo, oltre ad effettuare un trattamento manuale sulla colonna vertebrale cervicale.

La scienza medica però progredisce di continuo e da qualche settimana, per la prima volta in Ticino, è possibile utilizzare un nuovo sistema tecnologico: il Multitest Equilibre.

Si tratta di un'apparecchiatura composta da una pedana collocata su molle, controllabile

Dr. Francesco De Righetti
Medico specialista in
Otorinolaringoiatria,
membro FMH
Via Monte Boglia 5
6900 Lugano
T +41 91 972 88 44
F +41 91 972 88 45
francesco.derighetti@bluewin.ch
www.orl-otoneurol.ch



tramite software, collegata a pistoni pneumatici ed elettrici. Questo meccanismo permette di posizionare la piattaforma e renderla parzialmente stabile o lasciarla completamente sospesa. In questo modo si determina una libertà dinamica pensata proprio per riprodurre le condizioni naturali che disturbano le informazioni propriocettive, collegata a stimolazioni optocinetiche. Il software di cui è dotato il Multitest Equilibre consente di elaborare misurazioni e diagnosi sensoriali quantificate, permettendo di individuare in modo dettagliato la problematica esistente. In questo modo si possono effettuare riabilitazioni mirate, verificando in modo oggettivo i miglioramenti del paziente. Si tratta di un valido supporto anche per chi pratica sport e vuole migliorare la propria performance sportiva.

Dr. Francesco De Righetti

Guarda il video tutorial:



Abbiamo posto alcune domande in ambito propriocettivo al Dr. Maurizio Ponti, medico dello sport.

Che cos'è la propiocezione?

È la capacità del corpo di percepire la sua posizione nello spazio e lo stato della contrazione muscolare, in parole semplici, si tratta del senso dell'equilibrio.

In che modo può essere utile il sistema Multitest Equilibre per chi pratica attività sportiva?

Permette di fare una diagnostica e allenare la capacità propriocettiva, che nello sport è importante per tre motivi:

- 1) La riabilitazione: ad esempio dopo un trauma o un intervento, in quanto la capacità della propiocezione viene ridotta in maniera significativa. L'allenamento propriocettivo deve far parte di tutti i programmi riabilitativi per evitare il rischio di recidive alla ripresa dell'attività sportiva.
- 2) La prevenzione: chi ha miglior senso della propiocezione incorre in meno infortuni, soprattutto traumi distorsivi alle caviglie e alle ginocchia.
- 3) La prestazione: chi ha un miglior controllo del proprio corpo, quindi una miglior propiocezione, ha anche un gesto atletico migliore e più efficace e questo ha una ripercussione positiva anche sulla prestazione atletica e, di conseguenza, sul risultato.

Dr. Maurizio Ponti
Specialista in medicina interna
generale, membro FMH
Medico dello sport SSMS
Clinica Ars Medica
Via Grumo 16
6929 Gravesano
T +41 91 647 28 61
F +41 91 968 23 48
mponti@arsmedica.ch
www.arsmedica.ch