

RECENT PUBLICATIONS ACTUALITĂȚI EDITORIALE

Book reviews Recenzii cărți

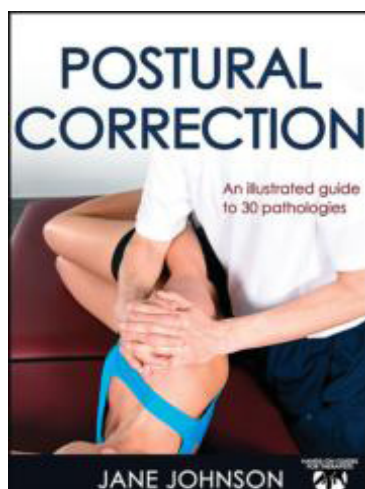
Postural Correction

(Corecția posturală)

Autor: Jane Johnson

Editura: Human Kinetics, 2016

232 pagini; Preț: £ 25.99 (tipărită), £ 10.83 (eBook = PDF)



Lucrarea pe care o semnalăm de data aceasta urmează să apară efectiv abia la începutul lui 2016, dar convingerea că un număr important de medici specialiști în ortopedie, balneofizioterapie și medicină sportivă, antrenori, precum și practicieni de alte nivele profesionale din domeniul recuperării și kinetoterapiei, și-ar dori-o cât mai repede, pentru că ar beneficia mult de conținutul său, ne-a determinat să o prezentăm deja, în avans, astfel încât aceștia să poată să și-o procure și să se folosească de ea, cât mai curând cu putință.

Cartea este editată în seria specială „*Ghiduri practice pentru terapeuți*”, se ocupă de 30 de probleme de postură, foarte frecvent întâlnite, și conține cunoștințele cele mai noi, mai verificate și mai eficiente, cu ajutorul cărora se ajunge la rezolvarea cazurilor, din perspectivă mai curând anatomică și funcțională, decât d.p.d.v. estetic. Preocupată prioritar de alungirea/întinderea țesuturilor și formațiunilor moi (scurtate în cele mai multe dintre cazurile respective), în scopul de a obține realinierea segmentelor corporale, lucrarea ne oferă o abordare globală și unitară, prin care se țintește, și în cele mai multe cazuri se și obține, remodelarea posturilor patologice. Tehnicile recomandate variază în funcție de postura ce trebuie corectată, și includ: masajul tisular, stretching-ul pasiv simplu, relaxarea

țesuturilor moi, stimularea punctelor „trigger” și tracțiunea blândă, continuă a extremităților. Dat fiind faptul că mușchii hipotrofiați, sau greșit „utilizați” (recte mușchii care ajung să acționeze pe direcții incorecte), pot contribui și ei, în bună măsură, la problemele de postură, autoarea ne semnalează, în fiecare caz, care mușchi se impune a fi întăriți, făcând totodată și recomandările tehnice necesare. Sugestii indiscutabil utile sunt și cele care vizează posturile cunoscute a fi extrem de dificil de corectat, prin tehnicile uzuale: ne referim aici atât la scolioze, cât și la atât de rezistentele (la corectare) deviații de ax ale genunchilor: *genu varum*, *valgum* și *recurvatum*.

Ca o noutate-originalitate: neminimizând prin aceasta în nici un fel rolul – indiscutabil esențial – al specialistului, lucrarea acordă o binevenită atenție și recomandărilor ce se adresează, cumva direct, pacientului; oferindu-i informații și programe cu ajutorul cărora el poate continua, la domiciliu, lucrul independent, între ședințele de la terapeut și/sau prin care urmează să prezerveze și să stabilizeze rezultatele obținute în cadrul sesiunilor efectuate sub supravegherea specializată a acestuia. Desigur, este greu de crezut că, din proprie inițiativă și pe cont propriu, pacienții vor lectura, vor înțelege perfect și vor încerca să aplice acasă aceste cunoștințe, dar ele le vor fi realmente utile terapeuților, atunci când vor considera că este cazul să-i sfătuiască/instruiască, sau să-i supervizeze „de la distanță” pe clienții lor. În sfârșit, multă, dar pe deplin îndreptățită atenție, i se acordă stilului de viață și activitate, pe care este recomandat să-l adopte și să-l mențină, a la longue, pacientul, precum și modalităților și pozițiilor în care el trebuie să plaseze segmentul sau segmentele afectate, atunci când se află în repaus.

Structurat pe regiunile anatomice ale corpului, astfel încât informațiile să poată fi accesate rapid, cu ușurință, materialul tratează problemele posturale frecvent întâlnite la nivelul coloanei vertebrale, al pelvisului, al membrilor superioare (umeri și coate) și al celor inferioare, incluzând șoldurile, genunchii, gleznelor și labelor picioarelor. De real interes și utilitate sunt și informațiile specifice, referitoare la cazuri particulare ce țin de practicarea diferitelor sporturi, sau de categorii populaționale aparte, cum ar fi populația vârstnică; totul, într-un limbaj clar și concis, care mai are și calitatea de a evita, pe cât posibil, jargonul biomedical foarte specializat.

În termeni mai concreți vorbind, acest material, de aproape 250 de pagini, este distribuit în 4 părți, dintre care doar a doua - „*Corectarea coloanei vertebrale*” - are 4 capitole (dedicate coloanei cervicale, toracice și lombare, respectiv scoliozelor); celelalte 3 părți având,

fiecare, câte două. Debutul îl face cap. 1 – „Introducere în corecția posturală” – care abordează pentru început cauzele, respectiv consecințele deficiențelor posturale. După care urmează două subcapitole extrem de necesare și importante pentru orice specialist care se respectă: „Cine poate beneficia de corecția posturală” și „Contraindicații și precauții în corecția posturală”. Importanța deosebită a acestor teme vine din faptul că, pe de o parte, un adevărat profesionist trebuie să nu-și facă, dar nici să nu „vândă”, pacienților și/sau aparținătorilor, iluzii, iar pe de altă parte, să respecte cu sfințenie preceptul „*primum non nocere...*”. Celălalt capitol introductiv – „Modificarea/corectarea posturii” – creionează aspectele și pașii obligatorii, pe care recuperationistul trebuie să-i parcurgă, cu fiecare caz care i se adresează, de la debutul colaborării lor și până la momentul când, dintr-un motiv sau altul, se impune îndrumarea pacientului către alt specialist. Corectarea problemelor de postură ale pelvisului (cap. 7), respectiv membrului inferior (cap. 8) intră în partea a III-a, restul – umărul (cap. 9) și cotul (cap. 10) alcătuind partea ultimă, a IV-a.

În virtutea bunului obicei al editurii Human Kinetics, ne sunt oferite, și de data aceasta, sub regimul accesului liber, câteva secvențe relevante ale lucrării. Este vorba mai întâi de primul capitol în întregime și începutul celui de-al doilea, care pot fi lecturate aici: <http://www.humankinetics.com/ProductSearchInside?Login=Done&isbn=9781492507123>.

O altă ofertă este reprezentată de secvența intitulată „Postura văzută prin lentilele obișnuințelor: identificarea și evitarea obiceiurilor ce cauzează deficiențele posturale” (<http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/posture-through-the-habitation-lens>). Ea ne vine din subcapitolul „Tehnici de corectare posturală”, pendinte de cap. 2 și merită citită, întrucât beneficiile fiziologice aduse de corecția posturală se vor pierde repede, dacă pacienții revin la acele comportamente și atitudini care au avut un rol semnificativ în apariția și stabilizarea deficienței în cauză. Ultima secvență, „Particularități ale *genu flexum*-ului” poate fi lecturată accesând link-ul <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/the-ins-and-outs-of-genu-flexum>.

În încheiere, câteva cuvinte despre autoare. Jane Johnson nu este, ca în cazul altor apariții editoriale, o universitară, dar deține un masterat în fizioterapie, este o practiciană de vârf în Anglia, iar pe lângă lucrarea aceasta, pe care o prezentăm acum, mai are încă 4 cărți, publicate toate la Human Kinetics, ceea ce spune suficient despre valoarea lor: „Relaxarea țesuturilor moi” (2009), „Masajul tisular profund” (2011), „Evaluarea posturală” (2012) și „Stretching-ul terapeutic” (2012).

Gheorghe Dumitru
gdumitru@seanet.ro