

La postura come evidenza delle cause dei traumi da carico iterativo

Vincenzo Canali

Scienze Motorie, Sport e Salute UNIPR

Collaboratore Istituto di Scienza dello Sport CONI

Collaboratore FIDAL

Partner Canali System

Partner Kids Acrobatic Gymnastic Equipment

Intervista: perché serve il posturologo nel calcio?

“

PREVENZIONE E RECUPERO INFORTUNI intervista a **Vincenzo Canali**

*La chiacchierata con il posturologo Vincenzo Canali comincia dai risultati di un'indagine che il **Corriere dello Sport** ha pubblicato lo scorso 10 novembre: 193 infortunati e 648 partite saltate per dolori muscolari in dodici giornate di campionato di Serie A.*

Sotto quali aspetti il posturologo può essere d'aiuto al preparatore atletico?

«Prima di tutto, il posturologo della nostra estrazione, ovvero colui che cura la riprogrammazione posturale, deve fornire al preparatore gli strumenti per lavorare sul perché del dolore muscolare e non soltanto sulla conseguenza, andando a proporre esercizi da svolgere in angoli accettabili per il singolo.»

Qual è il primo compito del posturologo?

«Ogni movimento del calciatore trova il suo baricentro nel bacino. Se il bacino assume una posizione non corretta, tutto il sistema (polpacci, quadricipiti, muscoli posteriori, pettorali ecc.) si accorcia. Succedendo questo, il giocatore, quando calcia, chiama agli straordinari le articolazioni del ginocchio e forza gli angoli di estensione dell'anca, alzando il rischio di stiramenti e pubalgie. Il posturologo legge le cause che bloccano la posizione del bacino.»

”

La postura come evidenza delle cause dei traumi da carico iterativo

I rapporti tra le strutture muscolari interagenti nei gesti tecnici e i muscoli stabilizzatori del bacino definiscono il potenziale d'azione che l'atleta può utilizzare senza produrre sovraccarichi muscolo articolari

La dinamica dei gesti tecnici che supera il potenziale d'azione dell'atleta, produce zone di compenso che diventano punti di sovraccarico e di conseguenza del trauma.

L'azione addominale si rapporta agli atteggiamenti del bacino in modo differente durante le fasi tecnico- dinamiche

Le azioni derivanti dalla flessione ed estensione del ginocchio e dalla flessione dorsale della caviglia (correre e calciare la palla) reagiscono sul bacino come causa destabilizzante

Quando l'azione addominale in estensione dell'anca (fase dinamica di carico) è stabilizzata dalla posizione della gabbia toracica, le azioni suddette non modificano in senso negativo la posizione del bacino, evitando che assuma quegli atteggiamenti che risultano essere base dei traumi da carico iterativo di seguito riportati

Collegamento tra postura e patologie più diffuse

Le patologie da carico iterativo collegabili ad una scorretta postura sono:

- Fascite plantare
- Tutte le forme di tendinite
- Tutte le forme di pubalgia
- Tutti i dolori della zona lombare, dorsale e cervicale
- Tutte le forme di sovraccarico articolare
- Alluce valgo (dipendente da un appoggio varo)
- Ginocchio varo (che dipende dalla non estensibilità dell'anca)
- I collegamenti tra varo e valgo e le posizioni di compenso sull'articolazione coxo-femorale
- Le asimmetrie tra l'elevazione di: scapola, cresta iliaca, gabbia toracica e le discrepanze delle stese da decubito supino/prono e in ortostasi
- Tutte le problematiche normalmente imputate alla crescita (ad es. Osgood-Schlatter)

Da estensione a flessione dell'anca il compenso dipende dalla stabilità della posizione di partenza



Le posizioni specifiche delle caviglie si rapportano con la posizione del bacino



Collegamenti biomeccanici come base comune degli infortuni più diffusi nel calcio: pubalgia e stiramenti ai muscoli ischio crurali

- La posizione bi-assiale del bacino a corpo teso (rotazione + traslazione) permette il supporto alla fase dinamica facendo da collante al collegamento tra:
 - a) Appoggio in flessione dorsale su 1 arto (ad es. SN) + estensione dell'anca sul lato opposto(ad es.DX) + flessione del ginocchio (ad es. DX)
 - b) Superando il concetto di agonista-antagonista, l'azione dei flessori del ginocchio va valutata rispetto all'azione dello stesso muscolo (ischio crurale) come estensore dell'anca.

Collegamenti biomeccanici come base comune degli infortuni più diffusi nel calcio: pubalgia e stiramenti ai muscoli ischio crurali

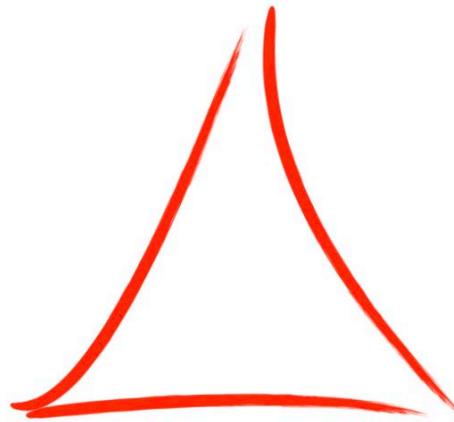
- Questo metodo permette di collegare il sistema “azione del ginocchio” al bacino ed all’azione addominale che parte dalla gabbia toracica, stabilizzando nello stesso gesto:
 - a) la colonna vertebrale (nella posizione utilizzata in fase dinamica)
 - b) favorendo la posizione dell’addome che rimane sinergico allo psoas anziché antagonista
 - c) non inducendo prevalenza dell’azione del ginocchio in accorciamento rispetto all’estensione dell’anca.

Questo rapporto in equilibrio tra tensioni opposte al bacino nell’ANGOLO DELLA DINAMICA previene sia le pubalgie che lo stiramento ai muscoli flessori della coscia.

Viceversa se l’azione di flessione del ginocchio trascina il bacino in flessione dell’anca, l’ischio crurale si accorcia da entrambi i capi e quando sottoposto a repentina estensione dal ginocchio, rischia di stirarsi; anche l’addome che entra in un angolo di contrasto con lo psoas è sempre “anticipato” dalla tensione del quadricipite per cui l’azione di flessione del ginocchio gli procura un ulteriore stiramento che porta spesso verso la pubalgia.

Come individuare le resistenze muscolari?

1. Rapporto tra capo prossimale e distale
dello stesso muscolo

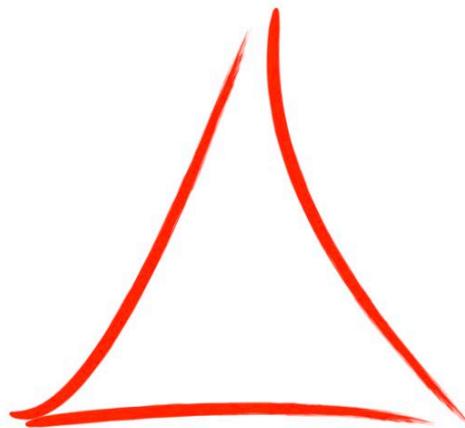


3. Rapporto tra le azioni
di resistenze
periferiche e la stabilità addominale
statica $\geq 180^\circ$

2. Rapporto tra le azioni
di resistenze
periferiche e la stabilità addominale
statica a 90°

Baricentri Tecnici

1. Addominale



3. Fissatori del cingolo
scapolo omerale

2. Ischio Crurali come
estensori dell'anca

I movimenti bi-assiali del bacino

- I movimenti bi-assiali del bacino permettono un collegamento tra tutte le articolazioni del corpo, mettendo in eguale rapporto le tensioni delle resistenze muscolari periferiche
- La funzionalità di tale meccanismo dipende dalla capacità dell'azione addominale di stabilizzare le articolazioni su cui queste tensioni reagiscono

Muscolo agonista-antagosta.. rispetto a quale articolazione?

- Un muscolo non è mai realmente antagonista di un altro
- Solo la visione mono articolare esprime il concetto di muscoli antagonisti
- La visione mono articolare non è espressione del movimento umano in tutte le sue forme

POTENZIARE UN'ARTICOLAZIONE SPESSO NE INDEBOLISCE UN'ALTRA

Potenziare un'articolazione spesso ne indebolisce un'altra

L'azione esercitata su una struttura muscolare da un capo articolare reagisce sul capo opposto

Se l'addome non prevale il bacino si muove per compenso alle trazioni muscolari, modificando la fisiologia della colonna vertebrale

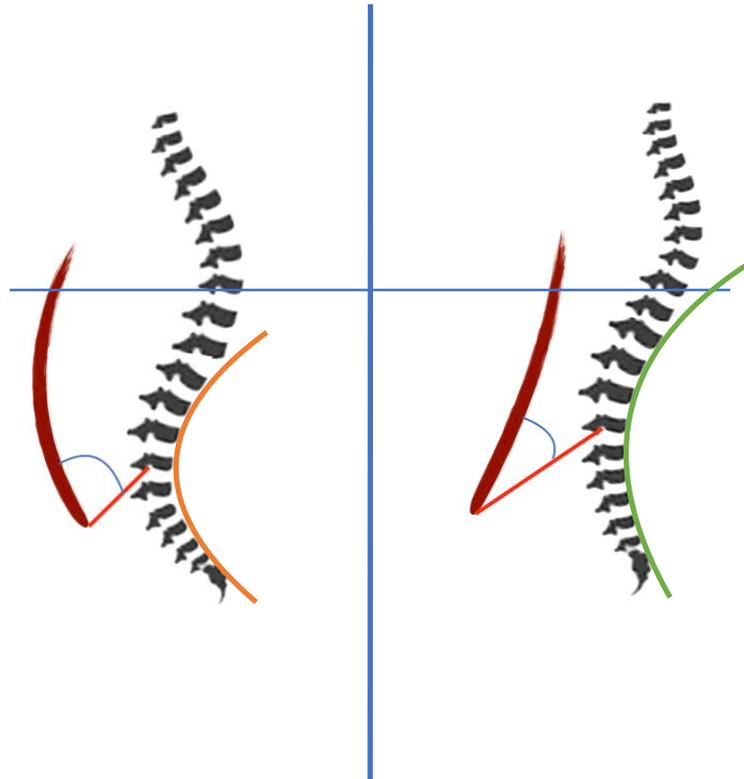
Il capo opposto reagisce direttamente e per angolo reciproco sul bacino che, a sua volta, è stabilizzato dall'addome in fase eccentrica/statica



Utilizzare 2 muscoli antagonisti in forma sinergica

Quando la lordosi è determinata da ANTIVERSIONE del bacino e diventa iperlordosi, l'angolo di incidenza dell'ileo-psoas (che risulta accorciato) sulla colonna rispetto alla parete addominale non permette azioni sinergiche, in quanto le due azioni muscolari diventano incidenti, quindi DIVERGONO.

I due muscoli risulteranno quindi ANTAGONISTI.



Quando la lordosi è determinata da ESTENSIONE DELL'ANCA, quindi è collegata alla retrazione della gabbia toracica, l'angolo di incidenza tra ADDOME e PSOAS permette azioni SINERGICHE grazie al "PARALLELISMO" di queste due strutture muscolari

Il riflesso miotatico come attraversamento dell'asse corporeo

La muscolatura meno stabilizzata dall'azione addominale può sovraccaricare un altro muscolo che interagisce sulla stessa catena cinetica, procurando zone di **compenso** e **dolore** lontane dalla zona d'origine della causa.

Differenti sport, stesse problematiche..



Francesco Totti



Yelena Isimbayeva



Tania Cagnotto

La stabilizzazione addominale richiede diversi atteggiamenti del corpo..





Mail:
info@posturaesport.com
Web:
www.posturaesport.com