

IL GESTO SPORTIVO NELLA RIEDUCAZIONE DELLA SPALLA

L'IDEA DEL MOVIMENTO

Dott. Mirco Dal Maso, ideatore dello ShoulderPlate®

La spalla è un'articolazione complessa, che risponde alla logica posturale del corpo. La disfunzione della spalla causata, da squilibri muscolari, nel tempo porta a delle vere e proprie patologie (*calcificazioni, capsuliti, ect...*). Il gesto sportivo degli sport overhead, sovraccaricano l'articolazione spalla quando essa non è libera di agire come dovrebbe. La testa dell'omero, se non ben centrata dai muscoli della cuffia dei rotatori sulla glena, tende ad andare fuori sede, lesionando strutture importanti della articolazione stessa (*cercine della glena o indebolendo l'intreccio fibroso della capsula*). Già da anni, i migliori ortopedici, terapeuti e studiosi della spalla sono d'accordo che un gesto sportivo possa causare problemi alla spalla, e difatti negli ultimi convegni nazionali sulla spalla, si parla di catene cinetiche mal organizzate che attraverso i compensi lesionano l'articolazione del cingolo scapolo-omerale. Ne è l'esempio il lanciatore del baseball, che nell'abduire il braccio in dietro per caricare il lancio (*forza potenziale*) e non trovando libertà di torsione del tronco, aumenta l'angolo di apertura braccio-tronco, portando la componente lesiva forza di taglio sull'articolazione gleno-omerale (Fig.1). Nella foto ho disegnato la posizione corretta del braccio (A) mentre il lanciatore in realtà, apre molto l'angolo di apertura braccio-tronco (B) portando in sollecitazione il cercine glenoideo anteriore, causa nel tempo di lesione. Ecco quindi l'importanza del gesto sportivo, l'allenamento corretto che rispetti la logica delle catene cinetiche muscolari.

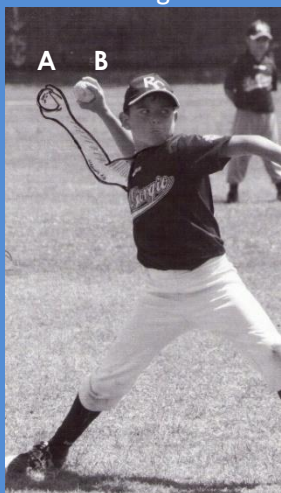


Fig. 1

Quindi una fase importante, sia nella prevenzione che nella rieducazione della spalla è l'educazione del gesto sportivo. Tramite lo ShoulderPlate® questo vuoto di informazioni e di materiali può essere colmato egregiamente. www.shoulderplate.it

L'attrezzo, brevettato, è piaciuto da subito al mondo riabilitativo ed ortopedico, perché supportato da studi scientifici e da buone osservazioni cognitive. Lo ShoulderPlate®, presa mano aperta, è necessario per migliorare il rinforzo dei muscoli della spalla ponendo attenzione all'impugnatura, che da studi è stata dimostrata, che non deve essere a pugno chiuso ma bensì aperta. Questa presa ha dimostrato con dati EMG che è più vantaggiosa rispetto all'impugnatura classica, perché recluta in maniera ottimale i muscoli extrarotatori rispettando la catena cinetica muscolare arto superiore.

La parte a calotta è usata per ricreare il gesto sportivo, e quindi utile per la fase importante del recupero finale della spalla, prima di mandare il giocatore in campo. Agganciandolo ad un elastico (Fig. 2) permette di eseguire il gesto sportivo più volte in breve tempo sotto l'occhio attento del terapista o preparatore atletico. Questa caratteristica ha il vantaggio, che da studi sull'apprendimento motorio di Adams e Smith, minor è il tempo di feedback tra un gesto è l'altro, meglio a livello sottocorticale si fissa l'idea del gesto corretto. In effetti si parla di idea motoria e non di contrazione controllata dei singoli muscoli. La nostra capacità di apprendere è per simulazione, e difatti quando imitiamo un gesto, dal cervello parte l'idea di quel movimento e non una successione di contrazioni che fanno quel movimento. Ecco che imitando un gesto, e non avendo a disposizione tutta la catena cinetica muscolare disponibile (*per traumi, dolori o cicatrici*) il corpo riesce ad eseguire il gesto da imitare, compensando. Ricordo, come ad una Fiera della Terza Età ad Andalo (TN) un signore mi raccontava, che tutte le mattine faceva esercizi per le spalle. Datogli un bastone in mano, mi fece vedere come faceva. Inconsciamente avendo artrosi alle spalle, portava le braccia in alto inarcando la schiena. Al che è stato facile capire come in effetti lui pensava di fare esercizi per le spalle ma in effetti stava portando in alto le braccia, perché inarcava molto la schiena. Ecco come lui portava in alto le braccia per un'idea motoria imitata, ma non secondo una successione corretta di contrazioni muscolari, perché altrimenti, le spalle bloccate dall'artrosi, non si sarebbe alzate.



Fig. 2

Lo ShoulderPlate® diventa essenziale per questa fase, per migliorarla e ottenere buoni risultati. Una volta ho seguito una pallavolista di categoria e la inviati a fare la schiacciata con lo ShoulderPlate®. La professionista si mise ad eseguire la schiacciata attivando esclusivamente la gleno-omerale. La fermi e mi misi ad insegnare la successione corretta di attivazione delle catene muscolari cinetiche. In effetti in pochi minuti riusciva ad eseguire il gesto in maniera omogenea senza sovraccarichi distrettuali. Dopo 30 giorni la rividi e le chiesi come stava andando; mi rispose che schiacciava molto più forte e che in effetti aveva imparato a schiacciare da me e non dal suo allenatore. www.shoulderplate.it