



Mobilità articolare o flessibilità

Cos'è la flessibilità?

Qual è la scienza alla base della flessibilità?

De Vries la definisce come la gamma di movimento disponibile in un'articolazione, come l'anca o una serie di articolazioni come la colonna vertebrale. Questa definizione onnicomprensiva tiene conto di una serie di aspetti importanti sulla flessibilità. Cioè, si tratta sia di un'articolazione sia di una serie di articolazioni utilizzate per produrre un particolare movimento e ritiene che la flessibilità sia di natura statica e dinamica.

Per Weineck è la capacità e la qualità che permette ad un atleta di eseguire movimenti di grande ampiezza, in una o più articolazioni, con le proprie forze o con l'intervento di forze esterne.

Il metodo accettato dai più per migliorarla è lo "stretching". La maggior parte degli allenatori, atleti e fisioterapisti dello sport usano metodi di stretching (stiramento) come parte della routine di allenamento per gli atleti. Molti sarebbero d'accordo sul fatto che esso costituisce parte integrante del-

7

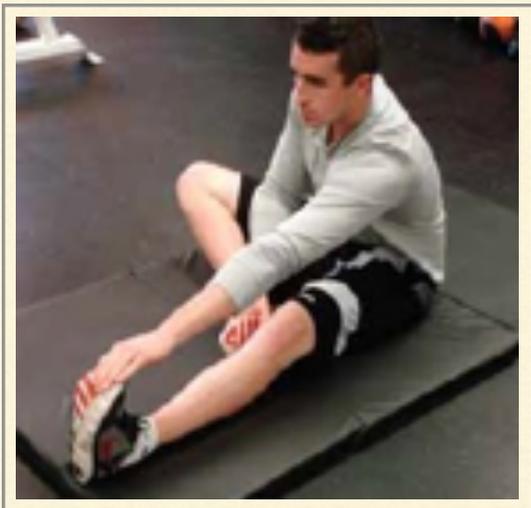
Mobilità Articolare

la formazione e della preparazione. Tuttavia, la maggior parte dei fattori teorici e pratici nello stretching sono spesso male applicati.

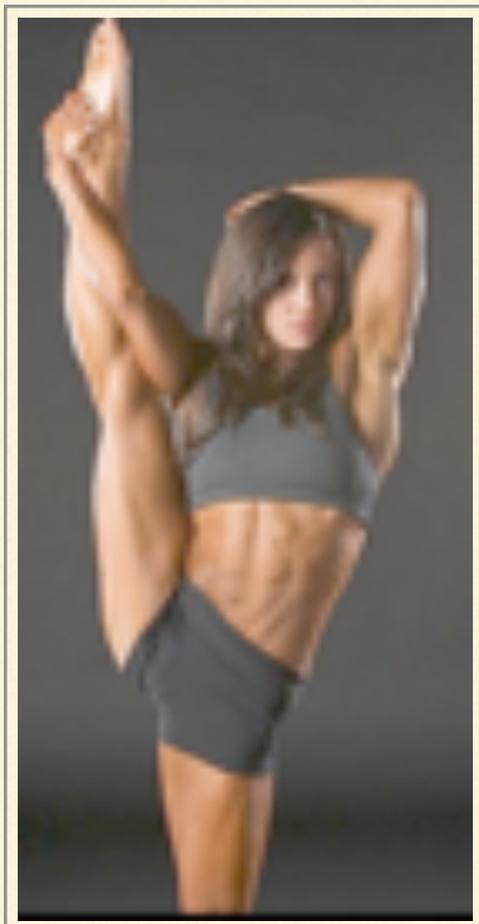
È importante evidenziare alcuni punti relativi alla flessibilità. Innanzitutto, la flessibilità è specifica per ogni articolazione. Cioè non si può dire che qualcuno è flessibile solo perché può toccare con le dita della mano le dita dei piedi. La stessa persona potrebbe non essere nemmeno in grado di raggiungere e grattare la prima vertebra toracica della sua schiena mantenuta estesa a causa della scarsa flessibilità della spalla. In secondo luogo la flessibilità è specifica per lo sport. Non ci si aspetta che un attaccante del Calcio abbia la stessa flessibilità di una ginnasta olimpica, perché non è richiesta per il suo sport. In effetti, in uno sport di contatto come il rugby, essere flessibile sarebbe dannoso per il corpo. Nel fitness la flessibilità è importante per la fisiologica suddivisione della tensione muscolare tra gli anelli di una catena motoria, per permettere alla catena l'intero ROM senza iper-flessibilità di un anello ed un ipo-flessibilità del successivo. Questo è la base sia di movimenti/esercizi corretti sia come presupposto per mantenere una adeguata postura. Viene denominata "Flessibilità Relativa". Il concetto di Flessibilità Relativa è fondamentale per comprendere la disfunzione del movimento negli atleti. È imperativo che i movimenti articolari non siano considerati isolatamente, poiché altre articolazioni più distanti, della stessa catena, influenzeranno o saranno influenzate da tale movimento. Provare questo semplice test per chiarire questo punto. Sedersi su una sedia con la parte superiore della schiena accasciata (cioè assumere una cattiva postura, caduta in avanti). Ora, mantenendo questa posizione provare ad alzare entrambe le braccia sopra la testa. Dopodiché, assumere la posizione in piedi in buona postura e riprovare. A meno di gravi disfunzioni della spalla si sarà in grado di elevare le braccia più verticalmente. Assumendo una posizione accasciata, si impedisce che la parte superiore della schiena (colonna vertebrale toracica) si possa estendere e partecipare alla verticalizzazione. Questa estensione della parte superiore della schiena è necessaria per l'intero movimento di elevazione. Senza estensione, è difficile che l'arto si elevi completamente. Se lo farà per un periodo abbastanza lungo la parte di movimento ridotto verrà compensato altrove (come la parte bassa della schiena o la spalla stessa). Questo potrebbe portare a danni di queste articolazioni a causa dell'eccessivo movimento che potrebbero adire.

Componenti della flessibilità

La flessibilità ha due componenti importanti: flessibilità statica e dinamica.



1. La flessibilità statica descrive l'arco di movimento (ROM) senza considerare la velocità di movimento. Questo è il ROM massimo che un muscolo può raggiungere con una forza esterna come gravità o assistenza manuale. Ad esempio, tenendo in allungamento il Bicipite femorale nella posizione anca flessa.
2. La flessibilità dinamica descrive l'uso del range di movimento desiderato a una velocità desiderata (di solito rapidamente). La flessibilità dinamica è la gamma che gli atleti possono produrre autonomamente. Ad esempio, un lanciatore di giavellotto o un lanciatore di baseball ha bisogno di molta flessibilità rotazionale sulla spalla, ma deve anche essere in grado di produrlo a velocità di movimento elevate.



Ecco alcuni punti utili:

- a) Una buona flessibilità statica è prerequisito necessario per una buona flessibilità dinamica; tuttavia, avere una buona flessibilità statica non garantisce di per sé una buona flessibilità dinamica
- b) La flessibilità dinamica è di vitale importanza in quegli sport di movimento ad alta velocità come sprint, calcio e ginnastica.
- c) La flessibilità dinamica è limitata dalla capacità dei tessuti di allungarsi rapidamente e dall'inibizione di ciò che viene chiamato il "riflesso di stiramento", il quale se presente agisce per limitare l'ampiezza di movimento.

Perché la flessibilità è importante nel fitness?

Una buona flessibilità consente alle articolazioni di migliorare la loro gamma di movimento. Ad esempio, la flessibilità nella muscolatura della spalla consente a un nuotatore di "planare" il braccio attraverso l'acqua usando l'elevazione della spalla. Ad un atleta fitness di estendere le braccia sopra la testa senza interventi della parte bassa della Spina. Ciò consente alle articolazioni di realizzare facilmente gli angoli di ROM desiderati senza eccessiva sollecitazione sui tessuti circostanti, pertanto è essenziale per la prevenzione degli infortuni. Lo stretching è anche parte integrante dei programmi di riabilitazione dopo l'infortunio. Ad esempio, è accettato che una lesione muscolare guarirà con tessuto cicatriziale. Questo tessuto cicatriziale tende ad essere funzionalmente contratto e rigido ed ha una maggiore resistenza all'allungamento rispetto al normale tessuto muscolare sano. Pertanto lo stretching viene utilizzato in un momento appropriato nel processo di guarigione per aiutare ad allungare questo tessuto cicatriziale contratto. Una buona flessibilità migliora la postura e l'ergonomia. Alcuni muscoli del corpo hanno la tendenza ad accorciarsi quindi influenzare nel tempo la postura. Vladimir Janda, uno specialista ceco della riabilitazione, elenca un gruppo di muscoli nel corpo che mostrano una tendenza verso la tensione ed essere ipertesi nei movimenti. L'elenco include:

- i muscoli posteriori della coscia,
- il retto femorale,
- l'Ileo-psoas
- il TFL,
- il piriforme,
- l'adduttore,
- il gastrocnemio
- il quadrato dei lombi.

Questi muscoli sono spesso implicati nelle sindromi posturali che causano dolore muscolo-scheletrico. Su questi una particolare attenzione da parte del tecnico in soggetti ultra 40enni. L'età in cui queste contrazioni iniziano a mostrare i loro effetti.

Metodi per migliorare la Flessibilità articolare.

Stretching attivo, statico

Diventato popolare negli anni '80 con Bob Anderson (1), la fase attiva è quella in cui il cliente esegue l'allungamento senza aiuto. Molti movimenti si eseguono utilizzando lo stesso peso del corpo. Vi è poco o nessun movimento poiché consiste nel mantenere la posizione di allungamento controllato circa 30 secondi. In debito alla pratica dello yoga, fisiologicamente questo tipo di allungamento è stato definito "una forma di rilascio mio-fasciale visco-elastico". In parole povere, i muscoli e la fascia a loro associata iniziano ad allungarsi lentamente in risposta a una forza delicata e continua. Il fatto che la forza applicata per l'estensione sia costante e delicata è la chiave dell'efficacia dello stretching attivo.

Come eseguirlo

Si tratta d'allontanare l'origine dall'inserzione di un muscolo o gruppi muscolari. Normalmente i muscoli sui quali si opera sono i bi-articolari ovvero quelli che "servono" due articolazioni. Come esempio un allungamento statico attivo degli hamstring potrebbe essere Stretch in appoggio.

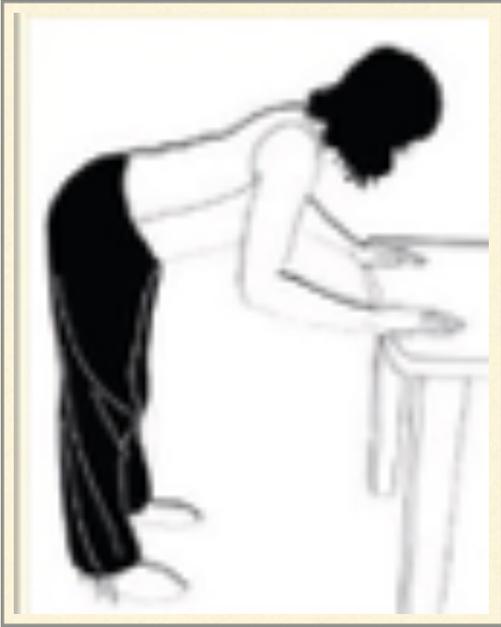
Scopo: Allungare gli Hamstring e tratti del nervo sciatico

Tecnica

- Con le mani su un tavolo o sullo schienale di una sedia, flettersi in avanti sui fianchi, mantenendo le ginocchia dritte e schiena in neutro. Si sentirà tensione nella parte posteriore d'entrambe le gambe. Mantenete una leggera tensione.
- tenere la posizione per 20-30 sec. Ripetere per 2-3 riprese.

Vantaggi

- Il cliente può eseguire il movimento da solo a casa o dopo l'esercizio fisico per mantenere la gamma di articolarietà.
- Offre all'atleta il controllo sulla propria routine di riabilitazione o flessibilità.
- Utile se l'atleta non ha accesso a un terapista o un allenatore.
- Può essere fatto quasi ovunque e in qualsiasi momento.



- Non è necessaria alcuna attrezzatura.
- È relativamente facile.
- È noto per migliorare la gamma di movimento, secondo l'esperienza generale è sicuro.
- In combinazione con la respirazione controllata, può essere utile nell'ambito di un programma di rilassamento.

Svantaggi

- I clienti inesperti possono adottare una posizione errata e non riuscire ad allungare il muscolo desiderato.
- L'atleta potrebbe non mantenere la posizione di allungamento per un tempo sufficiente.
- È noioso.
- La maggior parte dei movimenti sportivi sono di natura balistica, quindi per molti atleti potrebbero trarre poco vantaggio dall'aumento della flessibilità statica.

Letture consigliate

- Mosca U. - Stretching - red edizioni
- Stephan Turbanski - Stretching e riscaldamento. SdS -n.65

Come s'è scritto c'è una mobilità specifica per ogni sport. Nel fitness non c'è specificità ma equilibrio. Si interviene per riequilibrare . Alcune articolazioni devono essere stabili, ovvero forti che non vuol dire rigide.

MOBILITA' e STABILITA'

