

Speciale Articolazioni: Caviglia, ginocchio e spalla

Caviglia, ginocchio e spalla sono tre articolazioni fonte di numerosi infortuni e limitazioni in tutti gli sport.

Alla base di queste problematiche troviamo sempre un evento traumatico (infortunio) oppure un carico eccessivo e/o univoco d'allenamento.

Questi ultimi causano squilibri muscolari che, se non corretti con un'adeguata compensazione, obbligano gli atleti a lunghi periodi di recupero e di rieducazione motoria.

Spesso si interviene solo nel momento in cui gli squilibri muscolari si manifestano con segni e sintomi di una certa entità.

Uno screening tempestivo permette da un lato di adottare per tempo le migliori misure di intervento specifiche e dall'altro di individuare precocemente situazioni di disagio potenziale e di intervenire quindi in modo preventivo.

L'importanza di questo tipo di lavoro è evidente soprattutto nei giovani sportivi così come negli adulti che ancora non lamentano disturbi. Un programma personalizzato di esercizi di allungamento muscolare, di rafforzamento, di riequilibrio e di mobilità ridurrà in maniera sensibile il rischio di infortunio.

L'allenamento dell'equilibrio e della coordinazione intramuscolare rivestono un ruolo sempre più rilevante nella preparazione dell'atleta di qualsiasi età o livello. Gli esercizi specifici prevedono un tipo di lavoro prima di tutto qualitativo al fine di perfezionare le sinergie tra muscoli agonisti ed antagonisti.

Integrare nel programma d'allenamento esercizi specifici di prevenzione è un investimento che comporta certamente qualche sacrificio ma che si rivelerà vincente sotto molti punti di vista:

- Aumento del "bagaglio tecnico";
- Ampliamento delle esperienze motorie;
- Maggiori capacità coordinative;
- Riduzione degli infortuni;
- Diversificazione dell'allenamento;
- Incremento della prestazione;
- Economicità e redditività

Queste considerazioni valgono sia per gli atleti che vogliono intraprendere una sana e lunga attività agonistica, per tutti gli sportivi che vogliono praticare un piacevole passatempo per mantenersi in forma (o per ritrovare la forma perduta...), per chi segue semplicemente uno stile di vita sano e per quelli che vorrebbero migliorare la loro prestazione sportiva senza doversi sottoporre ad allenamenti estenuanti.

IRCAm Vezia:

IRCAm / studiovezia

Via Morosini 7
6943 Vezia

tel. 091 / 966 06 06
fax 091 / 966 01 01

www.studiovezia.ch
info@studiovezia.ch