

Protezione e riabilitazione della schiena e del collo

Una valutazione funzionale eseguita con Spinal Mouse ® permette di eseguire uno screening tempestivo e quindi di adottare per tempo le migliori misure di intervento funzionali e di individuare precocemente iper-mobilità, iper-lordosi/cifosi o mancanza di stabilizzazione di alcuni segmenti del rachide. In seguito si può dunque intervenire in modo specifico, adeguato ed efficace.

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 potrà ridurre in maniera sensibile il rischio di infortunio, permetterà di gestire meglio ogni situazione e diminuire i disturbi.

Il "Core training", allenamento del tronco contribuisce considerevolmente a garantire maggiore forza e stabilità alla muscolatura del torace, dell'addome e della schiena.

Questi reparti hanno un ruolo fondamentale nella trasmissione della forza, nel sostegno del corpo e, di conseguenza, sulla prestazione.

Sia la muscolatura addominale che quella dorsale danno un apporto insostituibile alla protezione della colonna vertebrale. Per questa ragione devono poter sopportare carichi di lavoro differenti e occorre allenarli in modo polivalente e diversificato (forza e resistenza).

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 quella 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.