



Postura
e sport

Rubrica

AYOMIDE FOLORUNSO

Vincenzo Canali *Postura e Sport S.r.l.*

L'atleta inizia il lavoro di rieducazione della programmazione posturale nel 2015 per un alternarsi di leggeri dolori in zona lombare e per sovraccarico nella zona pubica, ischio crurali lato sn e fascia lata lato dx

La situazione iniziale è ricollegabile ad alcuni problemi di:

- errato atteggiamento del corpo incapacità di estensione dell'anca, scarsa padronanza delle posizioni del bacino in rototraslazione indietro con shift avanti;
- riduzione del ROM articolare effettivo nel cingolo scapolo omerale;
- riduzione del ROM articolare indotto nella tibio tarsica e nella coxo femorale rispetto all'estensione dell'anca;
- ridotto sviluppo della muscolatura plantare e conseguente riduzione del sostegno eccentrico in ortostasi;
- difficoltà di attivazione della struttura addominale ad anca flessa a 90° rispetto all'estensione del cingolo scapolo omerale e alla flessione della caviglia sinistra;
- difficoltà di attivazione addominale in doppio appoggio dalla stazione eretta con estensione del cingolo scapolo omerale;
- difficoltà dal lato sinistro di attivazione indiretta dell'addominale e utilizzo dell'ischio crurale come estensore dell'anca da posizione prona;
- resistenza effettiva in valgo in entrambi i lati;
- tendenza ad accorciare il passo sinistro rispetto al passo destro;
- utilizzo dei flessori dell'anca al posto dell'addome in fase dinamica durante la fase di recupero dell'arto arretrato durante il gesto tecnico specifico.

Metodo d'intervento

Per ristrutturare la globalità del gesto tecnico (catena complessa) bisogna ristabilire la capacità eccentrica a base statica della parete addominale rispetto alle azioni:

- a corpo a 90° da seduta e da supina con:
 - a) flessione della caviglia sinistra e flessione in intra rotazione dell'arto inferiore destro;
- allungamento della muscolatura collegata alla caviglia sinistra in posizione di flessione, pronazione ed intra rotazione;
- allungamento dei flessori dell'anca lato destro, con posizione obliqua del bacino rispetto al tronco, lavorando sulla tensione del rapporto flessione del ginocchio posizione della gabbia toracica e non sull'ampiezza articolare (almeno inizialmente);
- da prona attivare l'estensione dell'anca con gli ischio crurali stabilizzando la posizione della gabbia toracica (specialmente dal lato sinistro);
- attivazione addominale in doppio appoggio prono con:
 - a) spalle più alte del bacino;
 - b) intrarotazione dell'arto inferiore destro;
 - c) flessione del ginocchio destro;
 - d) flessione della caviglia sinistra;
 - e) azione eccentrica in sospensione con caviglie flesse da angolo tronco arti inferiori 20° fino ad estensione 210°;
- esercizio con le rotelle in doppio appoggio eretto con distanza tra arti superiori 100 cm e rialzo 3 cm sotto le punte dei piedi per favorire l'estensione dell'anca.

Esercizi proposti e motivazione tecnica

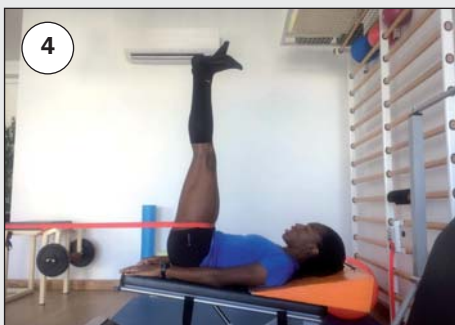


1-2: pronazione delle caviglie per aumentare la tensione della catena posteriore foto 2 ed intrarotazione per migliorare la catena esterna maggiormente resistente in atteggiamento valgo foto 1



3: allungamento della catena anteriore lato dx posizionando la gabbia toracica, perché sovraccaricata nel passo dalla resistenza della flessione della caviglia sn foto 3

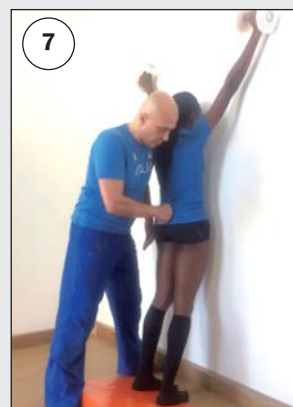
Esercizi proposti e motivazione tecnica



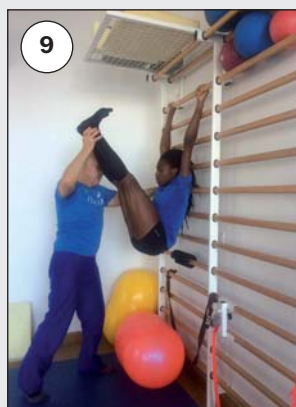
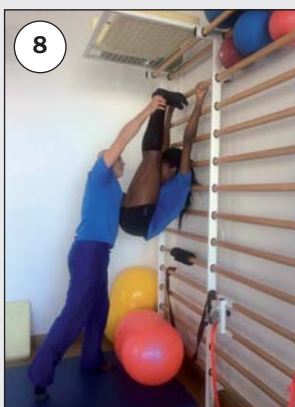
4-5: attivazione addominale a caviglia flessa lato sn per ottimizzare il rapporto tra azione statica a base eccentrica dell'addome e della resistenza della catena posteriore su increasing load foto 4 Ottimizzazione dell'attivazione della stessa azione addominale rispetto all'azione da valga (resistenza della catena esterna attivata dall'azione sul piano trasverso e rispetto all'estensione del cingolo scapolo omerale foto 5



6: allungamento a forbice della catena posteriore lato sn su Flexibility con pronazione della caviglia sn



7: attivazione addominale da estensione del cingolo scapolo omerale, con posizione dei piedi in valgo per ottimizzare l'azione addominale in estensione, con posizionamento della gabbia toracica



8-9-10: aumento della flessibilità degli arti inferiori sul tronco foto 8 con azione eccentrica foto 9 ed attivazione degli ischio crurali con cambio di atteggiamento e passaggio in rototraslazione indietro con spinta avanti del bacino foto 10



11: azione contropliometrica del lato dx: attivazione addominale ad anca estesa e a ginocchio flessa su increasing load