

Federico Tieghi è osteopata della Nazionale Italiana di sci alpino, docente presso l'Istituto Osteopatia Milano Soma e responsabile del progetto Osteopatia in Africa. [www.federicotieghi.com](http://www.federicotieghi.com)

# CORE

Mi piego ma non mi spezzo (le ossa)

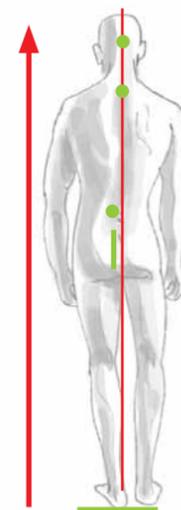
A cura di Federico Tieghi



## L'ADATTAMENTO DEL CORPO AI TRAUMI

I traumi creano adattamenti alla postura che se non vengono corretti rischiano di strutturarsi nel tempo e creare altre problematiche. Per prevenire queste conseguenze la manipolazione osteopatica aiuta moltissimo perché agisce sulla parte del corpo traumatizzata ma anche sugli scompensi che si sono creati.

Hai avuto un trauma e ti sembra che qualcosa sia andato fuori posto? La tua sensazione probabilmente è giusta. Succede spesso che il corpo si adatti all'infortunio anche per difendersi dal dolore. Facciamo l'esempio di una distorsione tibia tarsica (caviglia) a sinistra. Il primo adattamento a questo infortunio è una alterazione del carico, che tende a spostare il baricentro verso la caviglia sana, ovvero quella destra. Questo spostamento ha anche un effetto su bacino e colonna vertebrale e quello che si verifica è una rotazione dell'ileo destro (l'osso del bacino che in questo caso ha più carico) all'indietro, oltre a un probabile compenso scoliotico (una deviazione sul piano frontale) alla colonna lombare e dorsale. Vediamo adesso uno dei casi più frequenti, ovvero le conseguenze di una riabilitazione non corretta dopo un trauma al ginocchio.

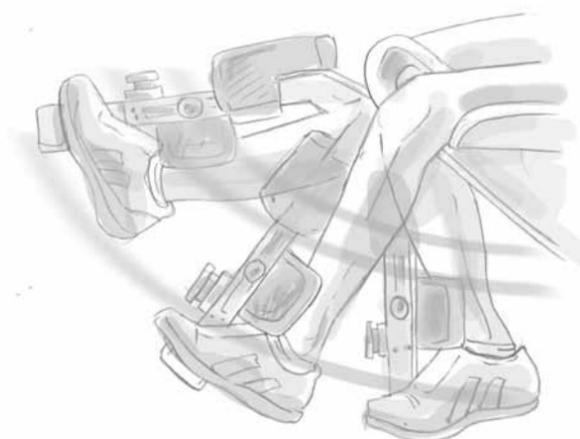


### UN GINOCCHIO OPERATO MA NON RIABILITATO CORRETTAMENTE

Prendiamo l'esempio di un lettore che scrive di aver subito un'operazione al menisco sinistro 6 anni fa e al legamento crociato anteriore destro un anno dopo. Andrea afferma che a causa di una riabilitazione approssimativa non ha mai recuperato la muscolatura che aveva prima dell'incidente, perdendo anche alcuni gradi di estensione dell'articolazione suddetta. Inoltre afferma di aver iniziato a soffrire di lombalgia cronica sempre a destra, tale da non riuscire a fare nemmeno una passeggiata senza avere forti fitte.

### IL RECUPERO POST OPERATORIO

Il recupero funzionale di un ginocchio dopo una operazione di ricostruzione di LCA non dipende soltanto dalla buona riuscita dell'operazione ma anche dai vari stadi di riabilitazione che purtroppo vengono spesso trascurati. Non basta andare a nuotare o pedalare per recuperare la forza del muscolo dopo l'intervento: è necessario un preciso percorso di rinforzo supportato da test specifici di forza che possano dare la giusta direzione alla riabilitazione. Inoltre la manipolazione osteopatica è fondamentale nel recupero della piena



/ Test Isocinetico

funzionalità articolare e nella riarmonizzazione della postura: probabilmente il dolore lombare che è venuto a crearsi è dovuto al fatto che il ginocchio non lavora in modo fisiologico e porti l'anca destra a un sovraccarico. Questo sovraccarico a sua volta crea un reclutamento anomalo a livello muscolare nella zona dell'ileo destro (bacino), e di conseguenza il dolore.

### COME RIMEDIARE ALLE CONSEGUENZE POST TRAUMA

Essendo passati cinque anni dall'intervento la situazione è molto strutturata ma non irrecuperabile. I punti su cui lavorare sono tre:

1. Il recupero dell'estensione del ginocchio
2. Il recupero della postura corretta
3. Il recupero della forza nella gamba destra

Per i primi due punti il mio consiglio è di ricorrere all'osteopatia. Per il terzo punto invece ti consiglio di eseguire un test isocinetico. Questo test ti permette di valutare la forza massima dei muscoli della gamba e di capire anche il rapporto di forza che c'è tra gli estensori (muscoli anteriori) e i flessori (posteriori): potrai così quantificare il lavoro da fare e lavorare con un target che sicuramente è più motivante. Inoltre ti consiglio di seguire i seguenti esercizi di stretching per allentare le tensioni dei muscoli dell'anca, della gamba e lombari.



/ stretching flessorio



/ stretching piriforme



/ stretching psoas