

# CORE

Mi piego ma non mi spezzo (le ossa)

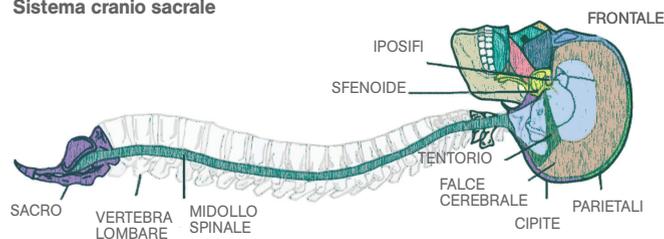
A cura di Federico Tieghi



## Come arrivare pronti sulle piste da sci

Con l'avvento della stagione fredda torna la voglia di cimentarsi negli sport invernali.

Sistema cranio sacrale



I più celebri sono indubbiamente lo sci alpino e lo snowboard. Il pericolo più frequente è quello di presentarsi sulle piste da sci senza una adeguata preparazione.

Come osteopata della Nazionale di Sci Alpino ho avuto modo di cimentarmi con tutte le problematiche più frequenti di questo sport che riguardano le ginocchia, il rachide lombare e quello cervicale.

Partiamo analizzando i pericoli a cui le nostre ginocchia vanno incontro quando sciamo: le cadute purtroppo in questo sport sono molto frequenti e il rischio più grande è quello in cui uno dei due sci che abbiamo attaccati ai piedi si incastrano provocando un movimento torsionale che si ripercuote sull'arto inferiore dello stesso lato. Essendo il piede bloccato nello scarpone la torsione non passa dall'articolazione della caviglia ma si ripercuote direttamente sul ginocchio e più questa distorsione è importante, più danni subirà la nostra articolazione.

Molto frequenti sono le rotture dei legamenti crociati anteriori (che servono appunto a contrastare i movimenti torsionali) e dei menischi; nei casi peggiori si può verificare anche una frattura della tibia e del perone all'altezza della fine dello scarpone.

Per prevenire questo infortunio possono aiutare pochi ma fondamentali esercizi mirati all'incremento della forza e della propriocettività degli arti inferiori.

Ma che cosa è la propriocettività e perché è così importante?

La propriocettività è la capacità del nostro corpo di elaborare a livello del sistema nervoso centrale le informazioni che riceviamo attraverso le terminazioni nervose periferiche (i propriocettori

appunto) e, una volta elaborate a trasmettere dei precisi comandi ai muscoli. Per esempio, se mentre cammino non mi accorgo della buca di fronte a me e ci finisco dentro con un piede, si verifica un movimento torsionale e i propriocettori mandano una informazione al SNC che la elabora e manda un comando ai muscoli peronieri della caviglia per contrastare il movimento di torsione che il piede ha iniziato. Se la mia capacità propriocettiva è allenata questo comando arriverà in un lasso di tempo tale da permettere al piede di "salvarsi" mentre nel caso contrario la distorsione sarà inevitabile. Da qui si intuisce come un allenamento propriocettivo mirato permetta di incrementare e migliorare questa capacità; questo è ormai un aspetto imprescindibile dell'allenamento di tutti gli atleti sia nello sci che in quasi tutti gli sport. Tutti gli esercizi che mettono in crisi il nostro equilibrio sono quindi da considerarsi funzionali a questo scopo; molto utili sono quindi le tavolette e i cuscini propriocettivi sui quali possiamo inizialmente rimanere in equilibrio bipodalico e man mano che miglioriamo passare ad appoggi monopodici ed all'esecuzione di squat sia isometrici che dinamici.

Fortunatamente la maggior parte delle cadute non hanno conseguenze gravi ma possono comunque ripercuotersi a livello della colonna vertebrale. Spesso infatti capita di subire traumi nella zona dell'osso sacro (specialmente nello snowboard) da cui spesso scaturiscono dolori sia nella zona colpita sia a livello cervicale accompagnati da sintomi quali emicrania, vertigine e nausea. L'osso sacro infatti ha delle correlazioni dirette con la zona cervicale: la dura madre, quella membrana che avvolge l'encefalo, oltre ad essere attaccata all'osso occipitale e alle prime tre vertebre cervicali avvolge tutto il midollo e si va ad inserire sul coccige.

In osteopatia le tecniche cranio sacrali servono proprio a riequilibrare le tensioni di questa membrana che altrimenti può dare i sintomi precedentemente accennati. Quindi il mio consiglio è quello di utilizzare delle protezioni sia per il bacino che per tutta la colonna e, nel caso di traumi a queste zone interpellare il vostro osteopata di fiducia.

