



# CORE

Mi piego ma non mi spezzo (le ossa)

A cura di Federico Tieghi



## In forma oggi e domani

Il segreto della longevità è da cercare nella collaborazione tra osteopata e trainer, anche e soprattutto quando si parla della schiena, spesso soggetta a deficit e stress solo apparentemente senza rimedio

Da anni sostengo che la continuità dell'efficacia della manipolazione possa essere ottenuta eseguendo attività motorie programmate e personalizzate a seconda delle problematiche riscontrate nel paziente, sia che si tratti di un atleta sia che si tratti di una impiegato sedentario.

Per questa ragione ritengo di fondamentale importanza la comunicazione che dovrebbe sempre intercorrere tra il terapista, nel mio caso l'osteopata, e il tecnico che si occupa dell'attività motoria, sia esso un personal trainer o un preparatore atletico. In questo contesto non dobbiamo però solo pensare al recupero funzionale di problematiche o infortuni; infatti con una buona programmazione il vero obiettivo che ci prefiggiamo è la longevità del nostro assistito.

L'attività motoria prescritta al mio paziente o atleta deve andare proprio in questa direzione affinché possa non solo migliorare il proprio stato di forma ma anche prevenire gli infortuni.

### LO SCIATORE CON IL MAL DI SCHIENA

L'esempio che andrò di seguito ad illustrare è il caso di uno sciatore di livello mondiale che da anni si trova a lottare con una lombalgia cronica: ovviamente lo stesso approccio potrà essere utilizzato anche per le persone comuni.

La risonanza magnetica del rachide lombare dell'atleta mostra una grave discopatia di L5-S1 e una tendenza alla rettilineizzazione del tratto lombare. Il dolore tende a manifestarsi nella zona sacro iliaca di sinistra (posteriormente a livello dell'osso sacro dove ci sono due fossette). I test osteopatici mostrano un deficit di mobilità dell'articolazione dell'anca e della caviglia entrambe a sinistra, una forte retrazione dei muscoli flessori dell'anca (muscolo ileo psoas) e una rigidità del tratto dorsale infrascapolare.

### COME CURARE I DEFICIT

In questo contesto, oltre alla manipolazione osteopatica per migliorare i suddetti deficit, è fondamentale una cooperazione tra il terapista e il preparatore atletico affinché egli esegua con l'atleta



il miglior lavoro atletico possibile; in questo caso il miglior lavoro possibile è quello che prevede esercizi di potenziamento che siano il più efficaci possibili senza essere lesivi per la sua situazione, ai quali vanno aggiunti i necessari esercizi di prevenzione. Per esempio abbiamo preferito affondi monopodali utilizzando il Trx anziché squat con bilanciere sulle spalle e/o leg press. Altri esercizi efficaci e non lesivi sono squat isometrici in equilibrio su fitball, squat monopodali su cuscino propriocettivo (tutti esercizi che prevedono di migliorare l'equilibrio) combinati anche a sforzi con arti superiori eseguiti con elastici (per l'attivazione della muscolatura lombare e paravertebrale).

### CORE-STABILITY E STRETCHING

In un discorso preventivo non possono ovviamente mancare gli esercizi di core-stability (ovvero gli esercizi per rinforzare i muscoli stabilizzatori della colonna vertebrale come retto addominale ma anche quadrato dei lombi e paravertebrali), uniti a esercizi di mobilizzazione del tratto dorsale (con fitball) e stretching specifico di ileo-psoas, retto femorale di tutti i muscoli dell'anca che in questo caso ho constatato che si sono molto accorciati.

### UN LAVORO DI SQUADRA

In questo contesto è quindi importante che la manipolazione osteopatica sia sempre seguita da esercizi che ne aumentino l'effetto e l'efficacia. Sarà quindi importante che l'osteopata segnali sempre al preparatore/personal trainer se ci sono retrazioni muscolari importanti su cui lavorare con esercizi di stretching specifico. O eventuali deficit di forza di muscoli su cui andare a lavorare e, infine, eventuali deficit di mobilità di qualche articolazione su cui fare esercizi specifici. Ovviamente non dobbiamo dimenticarci anche della comunicazione con tutte le figure sanitarie. Un frequente confronto con i medici e gli specialisti da cui è in cura il nostro paziente può permettere di mantenere una linea guida comune fondamentale per il benessere a lungo termine di quest'ultimo.