

ART®

INFORTUNIO ALLE VERTEBRE CERVICALI E SOLLEVAMENTO PESI

del dott. Anthony McDougall

Foto per gentile concessione dell'autore.

A vendo passato molte ore in palestra, ho visto un'infinità di sollevatori di pesi amatori usare una forma di esecuzione scadente negli allenamenti. I problemi più comuni sono cercare di sollevare un carico che è troppo pesante o eseguire il sollevamento in un modo che mette in pericolo muscoli, legamenti e articolazioni; molto spesso è presente una combinazione delle due cose. In tutti questi casi l'atleta corre un rischio potenziale di infortunio grave.

Uno dei fattori più importanti da considerare quando si sollevano i pesi è la posizione della testa e del collo. La postura corretta è importante nella vita quotidiana e ancora di più quando si sollevano dei pesi, altrimenti rischiate di infortunare i muscoli della schiena e le vertebre. **La postura corretta prevede di tenere gli orecchi allineati con il centro delle spalle, mantenendo così le curve naturali della colonna vertebrale e permettendo ai muscoli posturali di lavorare come devono.** La testa è pesante e quando si sposta troppo avanti o indietro agisce come una leva, ponendo grande stress sulla base del collo e sulla parte alta della schiena. **È un movimento appena accennato ma anche guardare nella direzione sbagliata può attivare muscoli che contribuiscono alla postura sbagliata.** Per esempio, guardando verso l'alto, anche senza muovere effettivamente la testa, i muscoli suboccipitali si contraggono per preparare la testa all'estensione. L'estensione è un movimento di compressione per le strutture posteriori delle vertebre cervicali, strutture come le articolazioni apofisarie, il forame e i dischi intervertebrali. Guardare a destra o a sinistra attiva i muscoli rotatori del collo e ciò esercita un effetto di torsione su tutte le strutture coinvolte.

ART® è una tecnica di massaggio, basata sul sistema e il movimento dei tessuti molli, e con la quale è possibile risolvere molti problemi spesso causati dall'abuso dei muscoli che subiscono cambiamenti importanti. Ognuno di questi può indurre il corpo a produrre tessuto cicatriziale duro legandoli, invece, devono potersi muovere liberamente. Il terapeuta ART® usa le sue mani per valutare la consistenza, la rigidità e il movimento di muscoli. Le anomalie sono curate combinando tensione applicata con precisione e movimenti molto specifici per il paziente. La ART® è stata sviluppata, affinata e brevettata dal dott. Michael Leahy che aveva notato che i sintomi dei suoi pazienti sembravano essere correlati a variazioni percepibili a mano nuda nei tessuti molli. Adesso Leahy forma e certifica terapeuti ART® in tutto il mondo.

Ci sono alcuni esercizi comuni in cui chi si allena con i pesi sembra deviare dalla forma corretta molto spesso. Questi sono la trazione alla lat machine, la distensione su panca piana e lo squat con bilanciere.

Trazione alla Lat Machine

La trazione alla lat machine (fotografia a destra) è un ottimo esercizio per la schiena quando eseguito correttamente. Sfortunatamente, molti atleti continuano ad abbassare la barra dietro la testa andando a toccare la parte alta della schiena e spostando la testa in avanti, cosa che sforza il collo, in particolare la giunzione cervico-toracica. Questa posizione pone l'atleta a rischio di infortunio cervicale ed è pericolosa per le spalle, inoltre non offre all'atleta i benefici dati dall'esecuzione corretta del sollevamento. Le spalle sono vulnerabili a causa della rotazione esterna eccessiva necessaria per portare la barra dietro la testa. Inoltre, il capo omerale si sposta in avanti creando una tensione non necessaria sulla capsula articolare anteriore della spalla. La forma corretta vede la testa in posizione neutra (orecchi allineati con le spalle), con lo sguardo dritto in avanti, abbassando la barra fino alla parte alta del petto. Questa forma di esecuzione salvaguarda il collo e le spalle e offre più benefici.



Distensione su panca



La distensione su panca è probabilmente l'esercizio di sollevamento pesi più comune in palestra. Perciò, è anche uno degli esercizi eseguiti scorrettamente più di frequente. La forma di esecuzione corretta prevede di abbassare il bilanciere lentamente, fermandolo appena prima che tocchi il petto, per poi rispingerlo lentamente il carico verso l'alto. Gli errori più comuni sono usare troppo carico e poi doverlo fare rimbalzare sul petto per sollevarlo, inarcando anche la schiena affinché l'unico punto di contatto con la panca sia la parte alta della schiena e il collo. Per muovere il carico, questa tecnica si avvale soprattutto dello slancio e non della forza dell'atleta, vanificando lo scopo dell'esercizio e ponendo anche una grossa quantità di stress sul collo, che deve sopportare il peso dell'atleta e del carico sollevato (per non parlare dei pericoli dell'iperestensione delle vertebre lombari). L'atleta diventa molto più forte e sottopone il corpo a meno rischi perché solleva meno carico e usa la forma corretta, abbassando il carico lentamente fino a sfiorare il petto per poi rispingerlo lentamente verso l'alto, tenendo la testa in posizione neutra e la schiena ben appoggiata sulla panca. In questo esercizio, forse più che in qualsiasi altro esercizio, l'importanza di un assistente è fondamentale. L'assistente guida il movimento, incoraggia verbalmente l'atleta e coadiuva il sollevamento di un carico eccessivo prima che la forma si deteriori. In questo modo si massimizzano i benefici potenziali dell'esercizio.

ART[®] INFORTUNIO ALLE VERTEBRE E SOLLEVAMENTO PESI

Squat con bilanciere

Un altro esercizio eseguito solitamente in modo scorretto è lo squat con bilanciere. Come nella distensione su panca, gli atleti tendono a cercare di sollevare troppo carico, sacrificando così la forma per completare le ripetizioni. L'errore commesso comunemente è permettere alla testa di piegarsi in avanti o indietro. Facendo così, il peso dell'atleta e il peso del carico si spostano avanti o indietro, riducendo il beneficio dell'esercizio e creando rischi per la colonna vertebrale, anche in questo caso soprattutto per la giunzione cervico-toracica e per la regione lombare. Lo squat deve essere eseguito con la testa in posizione neutra (orecchi allineati alle spalle), con lo sguardo fisso in avanti per evitare le forze di compressione dell'estensione cervicale, abbassandovi lentamente tenendo le ginocchia appena dietro le punte dei piedi e senza mai piegare le ginocchia oltre i 90°. Questa forma corretta tiene il peso esattamente sopra il centro del corpo (l'addome), riduce il rischio di infortunio e offre più benefici all'atleta.

Alcune semplici regole da ricordare per gli infortuni alla colonna vertebrale con il sollevamento pesi sono:

- 1 Tenere sempre la testa in posizione neutra senza dimenticare l'effetto della posizione degli occhi (chiedete a un allenatore o al compagno di allenamento se non siete sicuri);
- 2 Non sollevare carichi troppo pesanti: usare la forma corretta vi permetterà di ridurre il rischio di infortunio;
- 3 Allenarsi con un compagno o un assistente permette di avere riscontri sulla forma e aiuta a evitare il sovraccarico. Tenere la colonna vertebrale nella posizione naturale significa essere più forti con minori rischi di infortunio, riducendo così le interruzioni non volute nell'allenamento.

In caso di infortunio al collo in palestra, fra le aree cruciali da esaminare e curare, usando i protocolli delle **TECNICHE DI RILASCIO ATTIVO[®]**, ci sono i muscoli suboccipitali, le articolazioni apofisarie, l'elevatore della scapola e il trapezio. Tutte queste strutture sono coinvolte nell'estensione del collo e ciò sottolinea l'importanza di proteggersi dall'estensione cervicale eccessiva quando si esegue un esercizio. Ovviamente, il trauma al collo in palestra deve essere valutato e diagnosticato da un medico appropriato per escludere patologie gravi come ernie al disco, fratture instabili o muscoli strappati, per quanto questi casi siano rari. **ON**

Per ulteriore informazione sul ART è possibile visitare il sito internet www.activerelease.com oppure comprare il libro 'Alleviare i dolori muscolari' di Brian e Kamali Abelson.



Il **dott. Anthony McDougall** è un chiropratico per tutto il corpo certificato ART[®] che collabora con atleti professionisti, ballerini e anche la Nazionale Italiana di Canottaggio. Svolge la sua attività a Firenze, Prato, Figline e Siena. Visitate il sito www.studiobalance.it per saperne di più.

Il **dott. Anthony McDougall** è un chiropratico per tutto il corpo certificato ART[®] che collabora con atleti professionisti, ballerini e anche la Nazionale Italiana di Canottaggio. Svolge la sua attività a Firenze, Prato, Figline e Siena. Visitate il sito www.studiobalance.it per saperne di più.

BIBLIOGRAFIA

- DiGiovanni BF, Nawoczenski DA, Lintal ME, Moore EA, Murray JC, Wilding GE, et al. Tissue-specific plantar fascia-stretching exercise enhances outcomes in patients with chronic heel pain. A prospective, randomized study. *J Bone Joint Surg Am* 2003; 85-A:1270-7.
- DiMarcangelo MT, Yu TC. "Diagnostic imaging of heel pain and plantar fasciitis." *Clinical Podiatrist Medical Surgeon*, 1997; 14:281-301.
- Definition of "fascia" according to Medline-Plus and Merriam-Webster <http://www2.merriam-webster.com/cgi-bin/mwmednlm?book=Medical&va=fascia>
- Lemont, Harvey, DPM, Ammiratie, Krista M., BS, and Usen, Nsima, MPH, "Plantar Fasciitis: A Degenerative Process (Fasciosis) Without Inflammation", Temple University School of Podiatric Medicine, Philadelphia, PA. *Journal of American Podiatric Medical Association* 93(3): 234-237, 2003.
- McPhee, Stephen J., Papkakis, Maxine A., Tierney, Lawrence M. Jr. 2008 *Current Medical Diagnosis & Treatment*, 47th edition, McGraw Hill Medical, San Francisco. 720.
- Niedfeldt, Mark W. MD, Rutherford, Darin S., MD, Young, Craig C., MD. "Treatment of Plantar Fasciitis", *American Family Physician*, February 1, 2001. <http://www.aafp.org/afp/20010201/467.html>