

Prestazioni... sotto i piedi

di **LUCA AVAGNINA** presidente fondatore della SIPS (Società Italiana di Podologia dello Sport)

Nel linguaggio automobilistico della "Formula 1" ci siamo abituati a sentire parlare di **potenza** e **assetto**, due ingredienti fondamentali nella ricerca della prestazione. Gli addetti ai lavori in tale campo hanno compreso che "la potenza è nulla senza il controllo" e quindi non è sufficiente possedere un buon motore se poi la vettura non ha la capacità di scaricare perfettamente tale forza al suolo. Ne consegue che: motore potente ma assetto scadente = perdita di prestazione; motore potente con assetto efficiente = aumento della prestazione. Da tali postulati si evince sempre più l'importanza dei piccoli particolari legati all'assetto e all'equilibrio tra gli organi di movimento e quelli di distribuzione.

L'atleta è come una macchina da corsa. Anch'egli pur possedendo caratteristiche e capacità psicofisiche eccellenti può avere o difficoltà a raggiungere il massimo della prestazione o mancanza di continuità legata a continui fattori di "rottura". Questi fattori negativi possono essere legati a condizionamenti esterni relativi alla specialità sportiva ma il più delle volte sono dovuti a specifiche predisposizioni strutturali e/o funzionali dell'atleta. Quindi, oltre a tutta la preparazione fisica, atletica e tecnica che si fa per rendere competitiva la nostra "macchina", diventa indispensabile valutarla biomeccanicamente e posturologicamente sia in situazione statica sia, soprattutto, nella condizione dinamica. Da anni si è compreso che il nemico più grande del mantenimento del "sistema" è dato dall'onda di shock originata dalla massa corporea che si viene a schiantare, attraverso i

pedi, su superfici artificiali estremamente rigide, e quindi in habitat innaturali. L'onda di shock equivale al 4° grado della scala Richter e la sua velocità è di 200 Km/h. Questa caratteristica vibratoria propagatoria è funzione di *velocità-massa-suolo*. Questi fattori generano compensazioni meccaniche muscolo-articolari assai dannose se valutate in rapporto al fattore *tempo*, tanto che si può quindi sostenere che: *sollecitazione x tempo* = trauma e/o riduzione della prestazione atletica.

Oggi con valutazioni funzionali statiche e dinamiche della meccanica corporea si può scoprire se vi sono alterazioni biostrutturali, e di conseguenza valutarne biomeccanicamente il comportamento durante il gesto dinamico. Si utilizzano apparecchiature computerizzate baropodometriche-cinematiche-elettromiografiche che registrano il funzionamento del complesso meccanismo della marcia misurando le pressioni esercitate al suolo e le modificazioni muscolo-articolari in relazione ad esse. Siamo riusciti, intervenendo su questi concetti, a migliorare la meccanica della "macchina uomo", stoppando le sollecitazioni che il piede assorbe dal terreno ed eliminando le instabilità create da essa a carico della parte articolare sovrasegmentaria e le relative compensazioni muscolari date dalla risultante di eccessi di contrattura o lassità tra agonisti ed antagonisti.

Ciò, attraverso l'applicazione sotto il piede di una innovativa ed esclusiva interfaccia plantare dinamica (ortesi podolistica, che chiamo T.O.R-timing orthotic rebalance) in grado di ottimizzare la comunicazione tra struttura corporea e terreno, creando una situazione ideale

di assetto neutro capace sia di esaltare le prestazioni dell'atleta ma soprattutto di prevenire le rotture e ottenere la buona conservazione della "Macchina Atleta". Tenendo presente che dopo l'agonismo dobbiamo garantire all'"atleta persona" un'eccellente funzionalità per quelle che sono le normali funzioni fisiologico-motorie dell'intera vita quotidiana.

PREVIENI IL MALE AL GOMITO CON QUESTO RISCALDAMENTO

Il tennis elbow (o gomito del tennista) è un tale spauracchio per chi ha la passione della racchetta che ogni più piccolo ausilio per prevenirlo e/o curarlo può essere prezioso. Negli ultimi mesi abbiamo parlato di esercizi preventivi di potenziamento muscolare. Poi abbiamo presentato un importante ausilio di automedicazione, il **Doclaser**, che permette di completare la fase di riabilitazione dopo il superamento della fase acuta del malanno e offre programmi di mantenimento per prevenire "ricadute". In questo caso abbiamo trovato interessante sottoporre alla vostra attenzione il warm-up (riscaldamento) suggerito dal sito americano Web MD, specifico proprio per la prevenzione. Ci è apparso molto semplice, veloce e dunque adatto a essere effettuato negli spogliatoi prima di entrare in campo.

TOCCATI IL POLLICE CON LE ALTRE DITA

- 1) Appoggiate la mano su una superficie piana (un tavolo) di fronte a voi, con il palmo rivolto verso l'alto.
- 2) Fate entrare in contatto il pollice con tutte le altre dita, un dito alla volta.
- 3) Ripetete il "giro completo" 20 volte.

ROTAZIONI DEL POLSO

- 1) Da seduti, appoggiate l'avambraccio sulla coscia, il palmo verso l'alto, la mano a pugno non serrato.
- 2) Fate ruotare la mano lentamente.
- 3) Ripetete 20 volte.

SALTELLI... DELLA MANO

- 1) Da seduti, appoggiate la mano sulla coscia con il palmo rivolto verso il basso.
- 2) Fate "saltare" la mano in su, in modo che il dorso si appoggi alla coscia e il palmo sia rivolto verso l'alto.
- 3) Ripetete 20 volte.

