

PDF allegato – CAP. 4

LO STRETCHING

Per prima cosa è necessario valutare l'elasticità di tutta la muscolatura della colonna posteriore utilizzando il semplice “test della parete”; basta sedersi a terra vicino alla parete, ovviamente liscia e ovviamente a 90 gradi circa, e bisogna fare in modo di avvicinare i glutei più possibile così che siano il più possibile aderenti al muro.

Ora arriviamo al punto più complesso cioè cercare di far aderire l'intera colonna vertebrale con la parete appoggiando la testa (bisogna fare in modo che la nuca tocchi!) senza inarcare ovviamente collo e spalle, e mantenendo le scapole addotte (ben attaccate fra loro e al muro).

A questo punto basterà allungare le gambe tenendole più vicine possibile e in questo modo metteremo in tensione l'intera colonna posteriore.

Mantenendo la postura corretta, quindi senza inarcare collo e le spalle, nonché senza piegare le gambe tenendo bene la nuca appoggiata al muro e facendo aderire bene la colonna avvertite dolore? Notate tensioni muscolari o fastidio?

Diciamo che per asserire di avere una buona postura, una muscolatura tonica ed elasticità posteriore generalmente dovremmo riuscire a permanere nella posizione di cui almeno 3/5 minuti.

Tale agevole test è breve e ci consente quindi facilmente di capire il punto del corpo in cui notiamo una maggiore tensione muscolare, ci fa comprendere il problema e pertanto i più consoni esercizi di stretching da realizzare per risolverlo.

Il primo tra questi è quello per gli ischiocrurali ovvero tutta la parte posteriore della gamba; l'esercizio è molto semplice basterà posizionarsi distesi in terra con i glutei il più possibile aderenti ad una parete, appoggiare le gambe in alto sul muro con il tallone e mantenendo la punta del piede rivolto verso noi stessi (cd. piede a martello); la schiena deve rimanere appoggiata in terra sempre facendo in modo che poggino la nuca, le scapole e il bacino mantenendo questa posizione per il giusto tempo necessario ovvero 2/3 minuti.



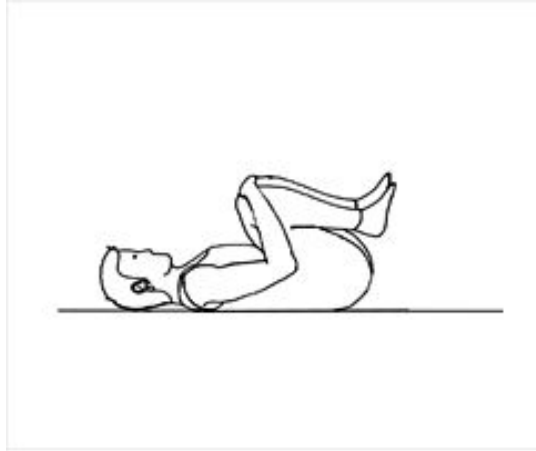
Qualora nel test di cui sopra abbiate sentito tirare di più la zona dei glutei possiamo utilizzare **lo stretching per il muscolo piriforme**; basterà posizionarsi in posizione supina , quindi con la schiena appoggiata a terra, accavallare le gambe in maniera che la caviglia sia appoggiata sul ginocchio della gamba opposta e afferrando con entrambe le mani il retro della coscia avvicinare le gambe verso , sempre per il tempo necessari ovvero i soliti 2/3 minuti .



Se avete sentito invece tirare soprattutto la zona lombare/dorsale potete utilizzare **il tipico stretching delle ginocchia al petto** facendo in modo di avvicinare il più possibile appunto le ginocchia verso il busto abbracciandole, mantenendo sempre la posizione per il tempo necessario ovvero 2/3 minuti.

Possiamo utilizzare anche altre varianti tra cui quella di mantenere un ginocchio al petto e l'altro invece ben steso in terra oppure potremo inginocchiarci sul pavimento , appoggiando i glutei sui talloni, e inspirando sempre senza muoversi; allungare poi il più possibile le braccia portandole in avanti e quindi mantenendo il busto in posizione di partenza .

Noteremo così che andremo allora ad allungare tutta la colonna lombare.

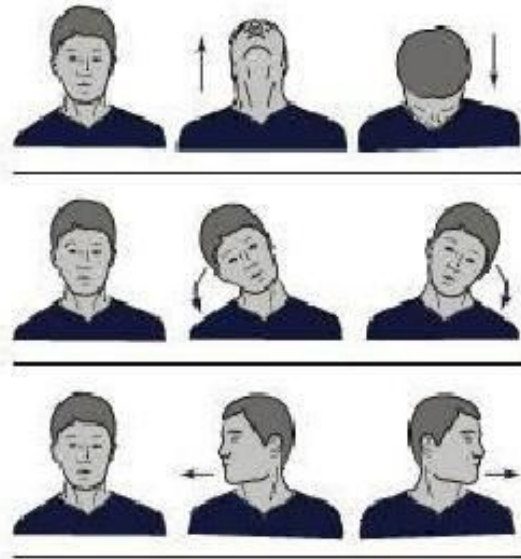


Infine **se abbiamo sentito tirare soprattutto la zona del collo si consiglia di eseguire tutti i movimenti del suddetto** ovvero avvicinare l'orecchio il più possibile alla spalla cercando di far scendere quella controlaterale (opposta) in maniera da mettere in tensione il trapezio(e determinando così un'inclinazione).

Il secondo movimento che possiamo utilizzare per stirare il collo è la flessione ed estensione ; mantenendo sempre la colonna il più possibile ferma abbasseremo e alzeremo la testa in maniera molto lenta così da mettere in tensione tutta la muscolatura posteriore e anteriore del collo.

Il terzo movimento è chiaramente la rotazione quindi tenendo sempre il busto più retto possibile dovrete far ruotare lo sguardo e quindi semplicemente girare il collo , da un lato all'altro, utilizzando tutti i muscoli rotatori.

Ultimo movimento è la somma di tutti i precedenti e quindi dovremmo fare in modo di ruotare il collo in senso orario ed antiorario come se fosse un orologio, determinando una lenta circonduzione.



E' chiaro che per compiere un lavoro globale potremmo anche utilizzare la tecnica basica di Mezieres (prima squadra) che consiste nel posizionarci in maniera uguale a quella dello stiramento per gli ischio crurali (punto uno); partendo da questa posizione di partenza dovremmo inspirare con il naso utilizzando il diaframma ovvero facendo in modo di elevare il più possibile la cassa toracica.

Successivamente espireremo con la bocca facendo in modo altresì di far scendere il più possibile il diaframma e le costole, mantenendo però sempre la posizione di partenza.

In sintesi la testa deve premere per terra come se fosse fermata da un chiodo, le costole e il diaframma devono scendere e il bacino deve ruotare facendo in modo di schiacciare a terra il più possibile la colonna lombo dorsale.

Non dimenticate di eseguire anche l'esercizio del gatto/mucca di cui abbiamo parlato nel precedente articolo.

Aggiungiamo vita agli anni ed anni alla vita!

Dott. Lorenzo Mauro

Fisioterapista

 [la_fisioterapia](https://www.instagram.com/la_fisioterapia)

- [lorenzomaurolafisioterapia](https://www.instagram.com/lorenzomaurolafisioterapia)