

## PREDISPOSIZIONE AGLI INFORTUNI

### 2 REGOLE FONDAMENTALI

Prevenire è meglio che curare. Questo è un motto che tutti noi conosciamo e condividiamo. E che normalmente mettiamo in pratica nel quotidiano con stili di vita adeguati e rispetto delle più elementari norme igieniche. Possiamo estendere questo motto anche al trail? Certamente sì, ma come.

#### Prima regola

Una preparazione fisica adeguata allo sforzo a cui ci sottoponiamo è già una buona regola per prevenire gli infortuni. Potrei quasi dire che è la prima regola ed è così importante che alcune manifestazioni stanno aderendo ad una iniziativa che impegna i concorrenti a rispettare proprio questa regola ( vedi LUT 2010 ). La preparazione fisica deve essere assolutamente mirata alla gara e adeguata alle proprie potenzialità, perché per la maggior parte degli ultratrailer l'obiettivo principale consiste nel concludere la gara e tornare alla vita lavorativa il giorno dopo.

#### Seconda regola

Anche la certificazione medica è indispensabile, oltre che per regolamento, anche e soprattutto per verificare che "gli impianti" ( respiratorio e circolatorio in primis ) siano in buono stato. Qualcuno forse ritiene che le visite medico sportive non siano così approfondite, ma al momento è uno strumento che funziona bene ed è in grado di evidenziare le principali cause di patologie da sforzo.

#### PRONTI... VIA!

Una volta che ci siamo tutelati con la certificazione medica e la preparazione fisica possiamo dedicarci ad allenamenti intensi e gare da leggenda, con la consapevolezza che abbiamo fatto tutto quello che serve per prevenire infortuni fisici. Naturalmente la lotteria degli imprevisti è sempre presente durante le nostre performance, ma con il corpo allenato e una buona dose di incoscienza ( indispensabile a mio avviso per affrontare gli ultratrail ) ci sentiamo più tranquilli.

#### PERO'...

E già, c'è sempre un però. Nonostante ci si sia tutelati con una buona prevenzione e non sia uscito il nostro numero dalla lotteria imprevisti accade non infrequentemente di farci male. E se ci confrontiamo con i nostri compagni di avventure su sentieri e mulattiere, scopriamo di essere in numerosa compagnia. Questo perché esiste una categoria di patologie che appartiene alla famiglia degli infortuni da sovraccarico che non possiamo prevenire completamente neanche con una grande preparazione fisica.

#### INFORTUNI NON PREVENIBILI

Le patologie da sovraccarico sono una calamità per l'ultratrailer poiché comportano tempi di recupero a volte lunghi e una ripresa dell'attività condizionata. Nell'ultimo numero di ST abbiamo trattato una di queste patologie ( la sindrome della bandelletta ileo tibiale ), ma la storia di ogni ultratrailer ha un capitolo dedicato alla patologia da sovraccarico:

sindrome della bandelletta ileo tibiale ( dolore sulla parte esterna del ginocchio )

sindrome della bandelletta ileo femorale ( dolore sulla parte esterna del bacino all'altezza della cresta iliaca )

talloniti

zampa d'oca

tendiniti dell'achilleo

tendiniti del rotuleo

metatarsalgie

dolori meniscali

dolori all'inserzione dei tendini dei grandi muscoli degli arti inferiori

microfratture

periostiti ( dolori riferibili all'osso )

ecc...

Naturalmente tutto il distretto inferiore del nostro corpo dovendo sopperire a grandi carichi ha una casistica d'infortunio molto alta rispetto al resto del corpo, ma non sono da sottovalutare neppure le patologie a carico della colonna vertebrale ( discopatie e blocchi a vari livelli ) e in alcuni casi alle spalle. In alcuni atleti questi infortuni sono "non prevenibili" anche a fronte di una grande condizione fisica poiché esiste a mio avviso una predisposizione all'infortunio da sovraccarico individuabile dall'esame della statica.

#### ESAMINARE LA POSTURA

La posizione ortostatica ( in piedi in posizione normale con braccia lungo i fianchi ) è la posizione di partenza e di riferimento di tutte le nostre azioni, dal cammino alla corsa. L'analisi dell'ortostasi ( foto ) ci fornisce una carta d'identità posturale della persona che stiamo esaminando con indicazioni intuitivamente rilevabili come da esempio la gamba corta, la rotazione del bacino, la spalla bassa, la rotazione delle spalle, proiezione avanti o indietro del tronco rispetto alla verticale, asimmetrie importanti, rotazione e inclinazione della testa . Poi vi sono indicazioni che richiedono nozioni posturologiche e che ampliano la conoscenza delle strategie posturali adottate dal soggetto in esame ( argomento trattato in uno dei primi numeri del 2009 di ST ). Senza addentrarci nella clinica dell'esame posturale, proviamo a prendere in considerazione alcuni casi che, a dire il vero, rappresentano da soli già una discreta casistica.

#### L'ESAME STRUMENTALE: LA STABILOMETRIA

La pedana stabilometrica è uno strumento che principalmente rileva con grande precisione la distribuzione del centro di massa corporeo rispetto all'appoggio podalico. Il centro di massa corporeo è la proiezione a terra del nostro baricentro: in sostanza è come se potessimo rappresentare istantaneamente i movimenti del nostro baricentro su una lavagna posta sotto i piedi, una sorta di sismografo dei movimenti del nostro corpo quando siamo in posizione ortostatica: nessun essere umano riesce a stare in piedi immobile

La pedana stabilometrica nasce da studi matematici estremamente precisi che sono stati normati negli anni rendendo questo strumento affidabile e i suoi risultati riproducibili. Per noi posturologi i cyber sabot ( foto ) sono la massima espressione in termini di affidabilità e utilità dei risultati poiché sono nati dalla stretta collaborazione tra gli ingegneri che l'anno sviluppata e i maestri della posturologia moderna che hanno definito in modo preciso i parametri posturali secondo la neurofisiologia.

Sui cyber sabot possiamo rilevare una notevole quantità di dati e non solo la distribuzione del peso corporeo sui due piedi. Avere due pedane distinte per i due piedi ci permette di avere visivamente anche la distribuzione del centro di massa su ciascun piede, di capire quale dei due è di “movimento” e quale di “appoggio”. Con la rappresentazione grafica dei movimenti del corpo e la lettura dei dati numerici relativi a superfici di appoggio, frequenza delle oscillazioni, distribuzione dei carichi, possiamo capire se il soggetto è ruotato e in che direzione, se il carico corporeo è distribuito più a destra, a sinistra, avanti o indietro e se la causa di ciò sono i piedi, se siamo di fronte ad una gamba corta fino ad ipotizzare, dalla lettura delle frequenze, cause neurologiche in presenza di un profilo posturale fortemente alterato o sospetto.

Inoltre sulla pedana possiamo misurare immediatamente gli effetti di suolette, rialzi e calzature sulla postura e soprattutto gli effetti postumi della riprogrammazione posturale in modo che anche il paziente sia consapevole dei cambiamenti.

#### LA LETTURA DEI DATI STABILOMETRICI PER IL RUNNER

Conoscere i dati stabilometrici di un soggetto che svolge attività fisiche importanti e soprattutto ripetitive come il runner ha una grande importanza, poiché ci permette di capire come avviene la dinamica del passo. Se dalla valutazione clinica e dalla stabilometria ricaviamo il dato che i piedi sono disarmonici, ovvero che un piede carica il peso sulla parte interna e un piede carica il peso sulla parte esterna, possiamo ipotizzare che questa situazione protratta per molti chilometri e durante mesi di allenamento, comporterà rotazioni di compenso del bacino con carichi asimmetrici anche sulle ginocchia e sulle anche con la possibilità che l'atleta sviluppi una sintomatologia a livello di queste articolazioni o peggio ancora rotture o patologie infiammatorie ( meniscali o tendinee ).

Se abbiamo un atleta che ha una distribuzione dei carichi accentuata sul retro piede, questi avrà una corsa con atteggiamento di compenso del busto verso avanti, probabile sovraccarico del comparto posteriore della gamba e possibilità di sviluppare una tendinite dell'achilleo e/o magari una sintomatologia sulle inserzioni tendinee a livello dell'anca e del bacino.

Allo stesso modo di fronte ad una stabilometria che rappresenti una corretta distribuzione dei carichi corporei, possiamo ipotizzare che l'atleta difficilmente possa trovarsi in condizione di sovraccarico e quindi di patologia.

#### CONCLUSIONI

Secondo le mie conoscenze ed esperienze e con gli strumenti che ci mette a disposizione la posturologia, siamo in grado di capire se un soggetto è predisposto ad infortuni da sovraccarico anche se è fisicamente ben preparato. Ecco perché a volte la scelta di una scarpa non adatta può determinare nel giro di poco tempo un accentuarsi dei sintomi. Allo stesso modo la scelta di una scarpa adeguata può aiutare a prevenire i sovraccarichi.

Naturalmente la questione posturologica è un po' più complessa di come l'ho presentata su queste pagine e potrebbe essere riduttivo associare i dati stabilometrici alla predisposizione agli infortuni, anche se la correlazione a mio avviso ha delle evidenze e la storia di molti runners e trailers è spesso costellata di infortuni e terapie che non risolvono il problema definitivamente.

Perciò, se potessimo valutare la postura di ciascuno dei partecipanti ad una gara di ultratrail, probabilmente scopriremmo che la maggior parte ha una predisposizione ai sovraccarichi, ma per fortuna non tutte le cassandre del posturologo hanno un seguito. O no?





