FIJLKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

STAGE AGGIORNAMENTO INSEGNANTI TECNICI DI JUDO

Pozzuoli (NA) – 21/22 Settembre 2019

MOVIMENTO E MOBILITÀ

Dr. Lucio Maurino

Commissione Nazionale e Referente Pianificazione Attività Giovanile FIJLKAM Karate- Docente Scuola dello Sport CONI Campania - Laurea magistrale di II° Livello in Scienze delle Attività motorie preventive ed adattative – Trainer certificato in FMS (FunctionalMovement Screen) 1° e 2 livello – Trainer certificato in FCS (FundamentalCapacity Screen) - Trainer certificato in SFMA (SelectiveFunctionalMovementAssessment) – Specialista Esercizio Correttivo® ATS (*Advanced Training System*)

IL MOVIMENTO NON È MOBILITÀ

Erroneamente si considera un programma di mobilità come una serie di esercizi atti a rilassare ed allentare i muscoli e per nulla correlato a tenderli ed affaticarli. A prima vista appare logico, perché la mobilità articolare viene insegnata (da coloro che non la capiscono) come una serie di movimenti congiunti alle esercitazioni tecniche.

Il movimento, in realtà, non è mobilità. La mobilità è una modalità, un processo, non solo un'azione. L'obiettivo della mobilità è liberare le articolazioni compresse, ovvero decomprimerle dal tono residuo. Se ognuno di noi potesse rilasciare il tono residuo attraverso un movimento rilassato, lo farebbe senza dover ricorrere ad altro.

Possiamo permetterci solo movimenti disponibili per la nostra condizione attuale, ma senza decomprimere il tono residuo non possiamo raggiungere ampiezze di movimento (intervalli) superiori. Questi intervalli inaccessibili sono causati da una compressione delle articolazioni, negandone la lubrificazione e l'alimentazione (liquido sinoviale, etc.) utili ad esse e alle aree circostanti; mentre contemporaneamente sono inviati al cervello segnali di minaccia, spesso attraverso "**dolore**", che indicano l'esistenza di un problema.

Ciò accade a causa di una disconnessione tra il controllo cosciente e i tessuti compressi (immobili). Il tono residuo permane indipendentemente dal movimento. *Per fare un esempio*: la compressione nel tessuto è come i tappi per le orecchie che generano un deficit all'equilibrio, al senso del tempo, al senso di forza e tensione, alla stabilità, alla coordinazione, alla consapevolezza posizionale e sensibilità cinestetica (meccanoricezione). Le esercitazioni sulla mobilità permettono di estrarre i tappi dall'orecchio permettendoci di diventare nuovamente consapevoli, ed è per questo che la pratica può farci sentire stranamente ... più vivi.

Poiché tutti i toni del corpo sono coscienti, è necessario creare una riconnessione neuromuscolare, una doppia via in entrata, ovvero un chiaro segnale (input) libero dal disturbo della tensione residua, e in uscita, ovvero un

chiaro segnale (output), che parte del cervello verso la periferia (effettore), in modo che si possa eventualmente rimanere decompressi in quell'area solo attraverso il movimento corretto,

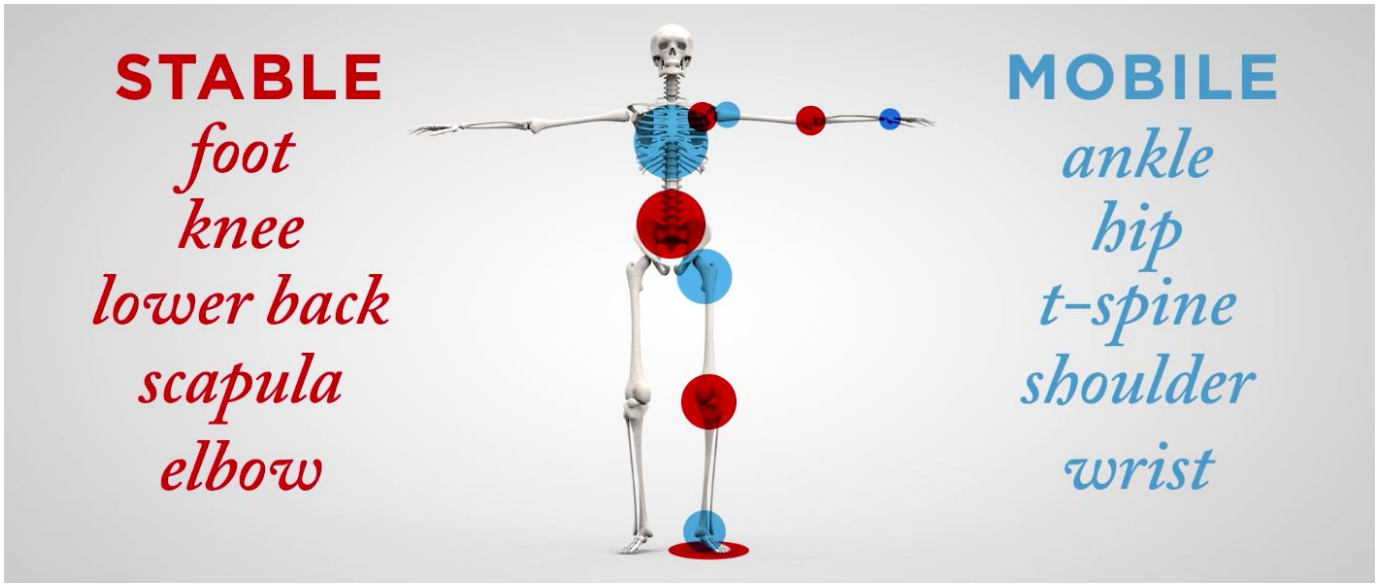
"**Dalla tensione all'estensione**" (*Tension to extension*) - il mantra di molte esercitazioni di mobilità che hanno questo tipo di approccio - riprogrammandola disconnessione facendo corrispondere la frequenza della tensione residua con un "*continuum*" di mobilità controllata attivamente. Ciò non solo decomprime i tessuti, ma ricollega anche le aree della parte anteriore del cervello (lobo frontale) con i tessuti periferici. Il lobo frontale, infatti, contiene l'area corticale motoria e la corteccia premotoria. Qui, inoltre, sono elaborati i pensieri e le idee, ossia le attività psichiche superiori. Il lobo frontale, inoltre, partecipa ai processi di apprendimento e memoria, mentre nella parte sinistra (area di Broca) si formano e si controllano le parole. Pertanto nella parte anteriore del lobo frontale (corteccia prefrontale) si svolgono funzioni cognitive superiori, mentre nella parte posteriore si comandano e modificano i movimenti.

In un buon programma di mobilità, eseguito in modalità di flusso (*flow*), ciò che può sembrare movimento fluido, è composto, in realtà, da un insieme di contrazioni per garantire il passaggio dalla tensione all'estensione ovunque sia possibile.

Non è necessario capire perché funzioni e perché sia efficace, bisogna semplicemente mettere in pratica per credere.

I COMANDAMENTI DELLA MOBILITÀ E STABILITÀ RIFERITI ALL'APPROCCIO ARTICOLAZIONE PER ARTICOLAZIONE DI M. BOYLE & G. COOK (2010)

I nostri corpi moderni hanno iniziato a sviluppare tendenze. Quelli di noi che sono sedentari, così come quelli di noi che sono attivi, sembrano migrare verso un gruppo di simili problemi di mobilità e stabilità. Ovviamente si trovano eccezioni, ma più lavori nell'allenamento e nella riabilitazione, più si vedono queste tendenze, schemi e problemi comuni, dovuti a infortuni, scarso addestramento, dominanza unilaterale, allenamento monodimensionale, mancanza o eccesso di allenamento. Questi sono valori comuni predefiniti a cui il corpo andrà incontro; non sono valori assoluti.



Le parole mobilità o stabilità sono usate per implicare un segmento del corpo che dovrebbe muoversi meglio (mobilità) o avere più controllo (stabilità). Il punto è praticare con un approccio sistemico per liberare le articolazioni sopra e sotto quella con il problema.

Invece di cercare di memorizzare come dovrebbe essere tutto in un mondo perfetto, poniti queste domande:

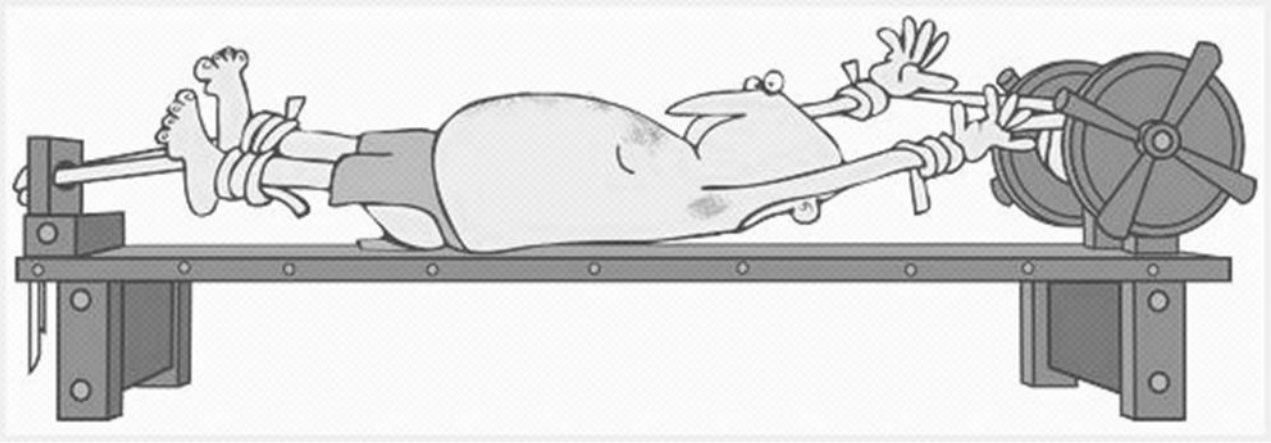
1. Mi sto preparando per allenare la mobilità o la stabilità in questo segmento?

2. Voglio che questo segmento si muova meglio o voglio che questo segmento sia più stabile?

3. Ho davvero “messo a punto” le articolazioni sopra e sotto che possono aggravare il problema?

Ricorda: "Più una persona si muove meglio e in maniera efficiente dai fondamenti del movimento, che hanno alla base le articolazioni, migliore e più veloce sarà il raggiungimento dei suoi obiettivi, siano essi correlati alla qualità di vita che di carriera sportiva". (Lucio Maurino)

DECOMPRESSIONE ARTICOLARE



Il nostro corpo è sottoposto quotidianamente ad attività ripetitive in ambito:

• lavorativo (attività sedentarie con molte ore passate davanti ad un computer, al telefono o in macchina o viceversa mansioni in cui si sollevano continuamente carichi pesanti sempre con gli stessi schemi motori);

• sportivo (in allenamento si ripetono gesti specifici per migliorare la qualità delle performance, ma se eseguiti scorrettamente o utilizzando catene muscolari retratte si favorisce l'insorgere di problematiche muscolari e articolari);

• domestico (attività di gestione della casa o del proprio tempo libero).

In ognuna di queste situazioni si mantengono a lungo posture fisse che spesso sono errate e nocive o si compiono scorrettamente movimenti ripetuti.

La metodica della decompressione articolare ha lo scopo di diminuire gli effetti del **riflesso artrocinetico o artrocinematico** (ovvero la risposta sistemica di diminuzione della forza esprimibile che avviene in seguito alla compressione di una articolazione), ed aumentare il microcircolo all’interno dell’articolazione stessa dando il giusto nutrimento alle strutture capsulari e legamentose. Si interviene, quindi, sulle alterazioni dei muscoli statici posturali, andando a ricercare la causa primaria, cioè la causa del dolore originario e dei compensi che ne derivano. Essa ha tre caratteristiche fondamentali:

• Individuale (ogni patologia muscolo-scheletrica, seppur con caratteristiche di base comuni, è legata alla persona, cioè ha delle caratteristiche individuali che dipendono da una serie di fattori anatomici, strutturali ed ambientali esclusivi, che variano da una persona all'altra. Si analizzano e propongono trattamenti individualizzati e non stereotipati);

• Causale (nella valutazione iniziale e poi, costantemente, anche nelle sedute successive, viene ricercata la causa primaria) es.: il dolore cervicale può essere legato a rigidità lombare, la quale, a sua volta, deriva da una retrazione primaria ai muscoli posteriori dell'arto inferiore;

• Globale (il trattamento è rivolto alla messa in tensione globale delle catene muscolari, andando, quindi, ad intervenire non solo sul sintomo, ma soprattutto sulla causa primaria).

Gli obiettivi sono:

• ripristino della fisiologia muscolare;

• decompressione articolare e restituzione della libertà di movimento articolare;

• scomparsa del dolore;

• recupero di una corretta igiene posturale e sviluppo della capacità di automonitorizzazione e autocorrezione.

In contrapposizione al meccanismo patologico muscolare, la decompressione articolare si combina ad un trattamento di rilasciamento miofasciale (foamroaller, palline, etc.), che sfrutta come meccanismo d'azione l'allungamento della componente muscolare retratta e il rilasciamento riflesso del muscolo stesso che viene generato dal sistema nervoso centrale in risposta ad uno stimolo sulla fascia.

BIBLIOGRAFIA

• Leonard A. Cohen, Manfred L. Cohen. Arthrokinetic Reflex of the Knee American Journal of Physiology Published 31 January 1956.

• Mohr, A.R., Long, B.C., & Goad, C.L. Effect of foam rolling and static stretching on passive hip-flexion range of motion. Journal of Sport Rehabilitation,

• Björklund M., Hamberg J., Crenshaw G. Sensory adaptation after a 2-week stretching regimen of the rectus femoris muscle. Arch Phys Med Rehabili, 2001.

• Andersen et al. Electromyographic Comparison Of Barbell Deadlift, Hex Bar Deadlift And Hip Thrust Exercises: A Cross-Over Study. J Strength Cond Res.

FLOW MOBILITY

Esercizi di Mobilità eseguibili sia singolarmente che in modalità "flow" (flusso senza soluzione di continuità) su 6 gradi di libertà di movimento

1. **NECK ROLL BRIDGE** *(Rotolata in Ponte fino al collo)* **-** 5+5 rep.

2. **ARM THREAD** *(Braccio tirato da un filo)* **-** 5+5 rep.

3. **MINI UP DOG** *(Gobba sella del cane in forma ridotta)* - 10 rep.

4. **SHIN BOX SWITCH** *(La scatola con lo scambio delle tibie)*– 5 + 5 rep.

5. **SIT THRU STRETCH** *(Sedersi in allungamento)* – 5 + 5 rep.

6. **SKORPION TOUCH** *(Tocco dello scorpione)*– 5 + 5 rep.

7. **DOWN DOG** *(Il cane si allungaverso il basso)* – 30 secondi

8. **SHOULDER BRIDGE - CLASPED HANDS** *(Ponte con mai giunte)* – 30 secondi

9. **SPHINX** *(Sfinge)* – 30 secondi