

30 MINUTI PER SALVARE LE TUE SPALLE

Consigli ai Judoka per una migliore postura



Arduini Sonia & Bartole Anna

2020

30 MINUTI PER SALVARE LE TUE SPALLE

Consigli ai Judoka per una migliore postura

Premessa

Abbiamo deciso di scrivere questo articolo in vista della ripresa degli allenamenti dopo un lungo periodo di pausa.

Tramite il nostro elaborato vi proponiamo un protocollo che, a nostro avviso, si potrebbe integrare alle modalità di allenamento individuale imposte in questa fase particolare.

La nostra idea è stata quella di presentare un allenamento che prevede una serie di esercizi per la prevenzione degli infortuni alla spalla.

Non presume essere una linea di verità assoluta, ma solo qualche spunto di riflessione. Ecco perché abbiamo optato per un linguaggio semplice e diretto che miri ad essere capito da più persone.

Questa tipologia di allenamento non viene spesso praticata, forse perché ritenuta non indispensabile o per mancanza di tempo. Alla luce di ciò, abbiamo deciso di strutturare l'articolo in due parti.

Nella parte introduttiva, il nostro obiettivo, è quello di sensibilizzare tutti gli addetti al settore riguardo l'importanza di una corretta postura. Essa infatti risulta fondamentale sia per essere più efficienti che per migliorare la salute di tutti gli amanti del judo.

Nella parte pratica presenteremo la nostra proposta, la quale è stata studiata per durare circa mezz'ora ed essere facilmente praticabile in maniera autonoma, individuale e senza l'ausilio di particolare attrezzatura.

Integrare questi esercizi a quelli abituali di ogni judoka, permetterà di prepararsi al meglio per il momento in cui sarà possibile tornare a lottare sul tatami e fare ciò che amiamo di più.

E chissà se, una volta sperimentato questo tipo di allenamento e tornati alla normalità, continueremo a dedicargli ancora un pò di tempo?

Buona lettura!

Introduzione

Il Judo, viene etichettato dai suoi spettatori, o da chiunque si approcci a quest'arte marziale, uno "sport pericoloso". In realtà, in letteratura scientifica, il rischio di infortunarsi è solo dell'1%.

In questi dati si nota come il segmento più a rischio di trauma sia la spalla, la quale viene continuamente sollecitata soprattutto nella lotta in piedi.

A livello anatomico sappiamo che tale articolazione possiede il più ampio grado di movimento, tuttavia è proprio la sua grande mobilità a renderla poco stabile.

Per capirne bene la struttura inseritevi un pugno nella mano. Il primo rappresenta la testa dell'omero (del braccio) mentre, la mano, la cavità che l'accoglie. L'omero quindi si muove con ampia libertà ma, per la sua conformazione poco aderente alla cavità, è fortemente a rischio di lesione. Se cerchiamo di capire le modalità con cui questo segmento incorre in un trauma, notiamo che gli infortuni legati a questa articolazione possono avvenire in diverse modalità. Ad esempio, a causa di una brutta caduta accidentale, all'appoggio del braccio per evitare la perdita di equilibrio o addirittura allo stile di combattimento.

Ovviamente, agire su queste avversità, è impossibile. "Come faccio a razionalizzare che sto per appoggiare il braccio per evitare un ippon e quindi la sconfitta?" o ancora "Come posso pensare ad evitare un certo contatto con l'avversario perché potrei rischiare di farmi male alle spalle?"

Beh, non si può. Conosciamo tutti l'imprevedibilità della pratica sul tatami.

Vi starete allora chiedendo a cosa possa servire questo articolo se è stato appena detto che non c'è la possibilità di prevenire un infortunio.

In realtà esiste un altro fattore che può compromettere le nostre articolazioni e riguarda la postura. La pratica quotidiana del judo, infatti, costringe il nostro corpo ad adottare un atteggiamento più efficace per migliorare le nostre performance.

In alcuni casi però, questi adattamenti possono aumentare il rischio di infortuni alle estremità superiori, in particolare alla spalla.

In letteratura è emerso che ci sono degli adattamenti comuni alla maggior parte dei *judoka*. Cerchiamo di capire meglio di cosa stiamo parlando.

Pensate ad un combattente o a voi stessi pronti a cominciare una lotta di tipo scherzoso: per prima cosa, senza pensarci, assumereste la posizione di guardia. L'arto inferiore avanzato, bacino leggermente ruotato e il braccio in avanti alla ricerca della presa. Ognuno di noi ha quindi un lato dominante (quello che gli dà sicurezza) e uno non dominante.

Quello prevalente controlla i movimenti più difficili, le diverse accelerazioni e la velocità durante le fasi critiche. Per esempio, lo si può notare quando si viene spinti di sorpresa: il rischio di caduta fa sì che il piede dominante si attivi per salvarci.

L'aspetto negativo di possedere un lato dominante è che, il suo uso eccessivo (proprio ciò che avviene negli atleti agonisti), provoca un utilizzo sbagliato delle leve del nostro corpo. È così che si consolidano degli adattamenti che portano a quella che viene nominata asimmetria disfunzionale.

Riprendendo il tema delle spalle, immaginiamo che a molti di voi sia capitato di vedere diverse persone con una spalla più alta dell'altra. A conferma di ciò, la presenza di tale asimmetria emerge nel 70% dei 50 atleti valutati nel studio di *Castropil* del 2013.

Il 56% invece presenta la problematica della scapola alata. Questo nome richiama perfettamente la posizione della scapola che appare come un'ala nel busto del soggetto.

In caso di asimmetria delle spalle e/o della presenza delle scapole alate si notano diverse alterazioni strutturali:

- Una diminuzione dello spazio sub-acromiale, ossia dello spazio che intercorre tra la testa dell'omero e l'estremità ossea superiore.
- La compromissione dei muscoli stabilizzatori dell'articolazione che ne riduce la loro efficienza.

• L'anteposizione delle spalle e l'accorciamento dei muscoli anteriori (es. muscoli pettorali). Per capire meglio il concetto di anteposizione delle spalle immaginate che esistano delle corde che, partendo dalla spalla, scorrono davanti e dietro il corpo. Quelle anteriori vanno al centro del tronco e le posteriori fino alla colonna vertebrale. Se le corde poste anteriormente, per diversi motivi, si accorciassero, provocherebbero uno spostamento della spalla in avanti e un allungamento delle funi posteriori.

Per questo motivo, osservando un soggetto di profilo, le spalle risulterebbero proiettate in avanti creando una sorta di gobba posteriore.

Queste alterazioni strutturali ovviamente provocano anche una minor efficienza articolare, infatti possiamo riscontrare:

- Una riduzione di tutti i movimenti scapolari e della spalla.

- Una maggior difficoltà durante l'elevazione del braccio.
- Una riduzione della rotazione esterna del braccio.

Possiamo dunque intuire che un segmento che non lavora più nei *range* per il quale è stato creato, chiederà sostegno ad altre strutture. Quest'ultime, nonostante gli adattamenti, non potranno mai sostituire l'articolazione destinata a quello scopo.

L'intero organismo risentirà di questi cambiamenti e il rischio di lesione aumenterà esponenzialmente, soprattutto se le sollecitazioni saranno esigue come per gli atleti di judo.

Parte pratica

Valutazione posturale

Il nostro percorso inizia attraverso la valutazione posturale dell'atleta tramite l'osservazione.

Per rendere tale pratica più semplice, si possono scattare delle foto al soggetto in analisi.

Questo accorgimento presenta alcuni vantaggi, tra questi:

- L'acquisizione di un documento che ci permetterà di valutare i cambiamenti avvenuti.
- Raggiungere una maggior consapevolezza della propria postura tramite la condivisione della foto.

I soggetti dell'osservazione posturale devono stare in una posizione dritta, in piedi e rilassata, con le braccia lungo i fianchi e con i piedi ad una distanza di circa 5 cm e aperti di circa 15°.

Per un'analisi più accurata è necessario avere uno sfondo neutro, atleti con capelli raccolti e più svestiti possibile.

Ovviamente ogni fotografia dev'essere scattata con molta discrezione per mantenere la privacy e la riservatezza dell'atleta.

L'osservazione posturale va eseguita frontalmente, dorsalmente e di profilo sia destro che sinistro.

In questo articolo focalizzeremo l'attenzione sulle spalle, tuttavia, è consigliabile osservare il soggetto in maniera globale.

Per valutare se ci sono delle asimmetrie nel corpo partiremo prendendo come riferimento una linea retta verticale. Questa parte dal centro della base di appoggio, passa per l'ombelico, termina sulla cima della testa e divide il corpo in due parti uguali.

Una volta tracciata tale linea dovremo trovare i punti di riferimento (punti di repere), presenti in ciascun emilato corporeo. Successivamente, unirli con delle linee orizzontali che dovranno risultare parallele al terreno.

I punti di repere, che utilizzeremo durante l'osservazione frontale, saranno gli apici delle spalle e le clavicole.

Durante l'osservazione dorsale andremo ad unire nuovamente gli apici delle spalle e quelli inferiori delle scapole, che dovranno risultare equidistanti dalla colonna vertebrale.

Nell'eseguire l'osservazione di profilo, infine, dovremo assicurarci che alcuni punti del corpo, come l'orecchio, il centro della spalla, la testa dell'omero e il malleolo del piede, risultino sulla stessa linea retta. Ci potrà aiutare in questa operazione l'ausilio di un bastone.

Durante l'osservazione posturale potremo notare un'asimmetria delle spalle e delle scapole nel caso in cui, le linee che uniscono i punti di repere, non risultassero parallele al terreno. In pratica, per quanto riguarda le spalle, una risulterà più bassa dell'altra.

Nel caso in cui l'atleta avesse le scapole alate potremmo notare:

- Dorsalmente un'eccessiva prominente del margine della scapola più vicino alla colonna (margine mediale)
- Di profilo, un'anteposizione delle spalle rispetto la linea di riferimento.

Abbiamo cercato di rendere molto semplice l'osservazione clinica di un atleta e soprattutto abbiamo cercato di descrivere i punti più importanti per notare un'alterazione delle spalle.

La valutazione posturale rappresenta un ottimo metodo di indagine ed è ovviamente molto più complessa rispetto a questi semplici consigli pratici.

Abbiamo pensato di aggiungere ulteriori suggerimenti da integrare alla propria valutazione posturale.

<p>FRONTALMENTE</p>	<p><u>Visione generale:</u> Linea che divide il corpo in due parti uguali passando dal centro della fronte, naso, mento, forchetta sternale, petto, ombelico, sinfisi pubica, ginocchia e malleoli.</p> <p><u>Osservazioni:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Linea delle spalle (da un acromion all'altro) orizzontale. - Spalle equidistanti dal collo. - Linea clavicolare e dei pettorali parallele al pavimento. - Clavicole simmetriche. - Simmetria del triangolo della taglia.
----------------------------	--

<p>DORSALMENTE</p>	<p><u>Visione generale:</u> Linea verticale che divide il corpo in due parti uguali passando dal centro della testa, lungo la colonna, piega interglutea, centro delle ginocchia e dei talloni.</p> <p><u>Osservazioni:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - La simmetria delle spalle. - Stessa distanza tra i due acromion e le orecchie. - La posizione delle scapole, le quali presentano il margine mediale non in rilievo, perpendicolare al terreno e distante circa 7,5 cm dalla colonna.
<p>DI PROFILO</p>	<p><u>Visione generale:</u> Linea retta immaginaria che passa attraverso il meato acustico, il centro dell'articolazione acromion/clavicolare, la testa dell'omero, il centro del grande trocantere, il centro del ginocchio e arriva a 2 cm davanti al malleolo peroneale.</p> <p><u>Osservazioni:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - La spalla, in relazione al torace, dev'essere posizionata al centro. - Le mani con il palmo rivolto verso la coscia ed a contatto con questa al centro, sul tensore della fascia lata.

Protocollo di lavoro

Una volta effettuata l'osservazione del vostro atleta, si potrà iniziare il protocollo preventivo. È chiaro che sarebbe consigliato un percorso personalizzato, tuttavia, viste le alte probabilità di imbattersi in disarmonie alle spalle, è possibile proporre il lavoro all'intero gruppo di atleti.

Abbiamo pensato che potrebbe essere utile svolgerlo sia per gli atleti agonisti che amatori; durante la preparazione atletica settimanale oppure in autonomia nei weekend.

Lo sconsigliamo invece ai bambini in quanto, in letteratura, è emerso che la pratica stessa del judo rappresenta già di per sé uno strumento preventivo. L'obiettivo primario dei giovani judoka è quello di sviluppare le proprie capacità motorie ed esplorare sé stessi in relazione agli altri. Quindi, impostare un lavoro così specifico, non ci sembra strettamente necessario.

Gli esercizi proposti e la loro sequenza hanno come obiettivi primari:

- L'acquisizione di una maggior consapevolezza riguardo la propria postura
- La prevenzione o l'eventuale correzione delle alterazioni morfologiche.

I contenuti scelti sono esercizi suddivisi in base alla loro funzione specifica e che, in maniera globale, concorrono al raggiungimento degli obiettivi sopracitati. Ciò significa che sono strutturati secondo una precisa logica e che, sinergicamente, aiutano al raggiungimento di una migliore postura.

Abbiamo pensato ad una sequenza di lavoro che non prevede l'utilizzo di particolari attrezzature, serve infatti solo un elastico, il *judogi* e tanta buona volontà.



Prima fase: Presa di coscienza del corpo

Presa di coscienza del corpo	Fase n. 1
Scopo	
L'obiettivo di questi esercizi è quello di acquisire consapevolezza riguardo la posizione del proprio corpo. Questo rappresenta un ottimo strumento per imparare ad autocorreggersi ed eseguire con maggiore coscienza gli esercizi successivi.	
Ascolto	
	Livello Base Tempo 2'-5' Materiale: Nessuno
Posizione di partenza	
Distesi in posizione supina (pancia in su) gambe raccolte come nella foto, piedi appoggiati alla stessa altezza, braccia rilassate lungo i fianchi.	
Esecuzione	
Porre attenzione sia alle parti del corpo che aderiscono al tatami sia a quelle sospese. In questa fase, probabilmente, si percepiranno delle zone in cui si avrà una maggior pressione rispetto ad altre. Successivamente si suggerisce di raccogliere le sensazioni percepite al fine di ricostruire l'immagine del proprio corpo. Per esempio, una maggiore pressione della spalla destra, implicherà una possibile rotazione del tronco.	
Note	
<ul style="list-style-type: none">• Il soggetto deve sentirsi comodo, nel caso ci fosse un eccessivo inarcamento cervicale consigliamo l'utilizzo di un rialzo per la testa.• Nel caso di un'asimmetria delle spalle si percepiranno delle sensazioni diverse tra le due spalle e le zone vicine ad esse.	

Scopo

L'obiettivo di questi esercizi è quello di acquisire consapevolezza riguardo la respirazione. Questo rappresenta un ottimo strumento per imparare ad autocorreggersi ed eseguire con maggiore coscienza gli esercizi successivi.

Respirazioni

Per un miglior apprendimento di questo esercizio è consigliato suddividerlo in tre fasi:

1. Respirazione toracica

Livello: Base
Tempo: 5 respirazioni
3" inspirazione
3" espirazione

Materiale: Nessuno

Posizione di partenza

Distesi in posizione supina (pancia in su), piedi appoggiati alla stessa altezza, una mano sull'addome e una sul torace.

Esecuzione

Attraverso l'inspirazione far alzare solo la mano appoggiata sul torace, mantenendo l'addome il più fermo possibile. La respirazione dev'essere il più naturale possibile, evitando sforzi inutili. L'obiettivo non è gonfiare il più possibile il petto ma riuscire a veicolare l'aria all'interno del corpo.

Note

- È consigliato non prolungare eccessivamente l'esecuzione di questi esercizi.
- Il soggetto deve sentirsi comodo, nel caso ci fosse un eccessivo inarcamento cervicale consigliamo l'utilizzo di un rialzo per la testa.

1. Respirazione addominale



Livello: Base
Tempo 5 respirazioni
 3" inspirazione
 3" espirazione

Materiale: Nessuno

Posizione di partenza

Distesi in posizione supina (pancia in su) gambe raccolte, piedi appoggiati alla stessa altezza, una mano sull'addome e una sul torace.

Esecuzione

Attraverso l'inspirazione far alzare solo la mano appoggiata sull'addome, mantenendo il torace il più fermo possibile. La respirazione dev'essere il più naturale possibile, evitando sforzi inutili. L'obiettivo non è gonfiare il più possibile la pancia ma riuscire a veicolare l'aria all'interno del corpo.

Note

- È consigliato non prolungare eccessivamente l'esecuzione di questi esercizi.
- Il soggetto deve sentirsi comodo, nel caso ci fosse un eccessivo inarcamento cervicale consigliamo l'utilizzo di un rialzo per la testa.

1. Respirazione alternata



Livello: Base
Tempo 5 respirazioni
 3'' inspirazione
 3'' espirazione
Materiale: Nessuno

Posizione di partenza

Distesi in posizione supina (pancia in su) gambe raccolte, piedi appoggiati alla stessa altezza, una mano sull'addome e una sul torace.

Esecuzione

Riuscire a direzionare il respiro prima alzando la mano sul torace e successivamente quella sull'addome. La respirazione dev'essere il più naturale possibile, evitando sforzi inutili.

Note

- È consigliato non prolungare eccessivamente l'esecuzione di questi esercizi.
- Il soggetto deve sentirsi comodo, nel caso ci fosse un eccessivo inarcamento cervicale consigliamo l'utilizzo di un rialzo per la testa.

Seconda fase: Inibizione delle tensioni

Inibizione delle tensioni	Fase n. 2
Scopo	
Questa fase ha lo scopo di allentare le tensioni dei muscoli anteriori. Nel dettaglio il muscolo pettorale.	
<u>Esercizio di allungamento del petto in posizione prona</u>	
	Livello: Base Tempo 2 serie da 1' per lato Materiale: Nessuno
Posizione di partenza	
Distesi in posizione prona (pancia in giù) braccio disteso lateralmente poco sopra la linea della spalla, mano e faccia anteriore del gomito ben appoggiate a terra. Importante mantenere la spalla ben adesa al suolo.	
Esecuzione	
Ruotare la parte inferiore del corpo con l'aiuto dell'altra mano. Porre la propria attenzione alla tensione che si creerà sulla spalla e sull'arto attaccato al tatami evitando il dolore (circa 5 in una scala da 1 a 10)	
Note	
<ul style="list-style-type: none">• Ricordiamo che l'obiettivo dell'esercizio non è quella di ruotare eccessivamente il busto ma di allungare le fasce muscolari anteriori.• Aumentare leggermente l'allungamento muscolare ogni volta che si esegue un'espiazione.	

Esercizio di allungamento del petto in posizione supina



Livello: Base
Tempo: 3 serie da 1'

Materiale: bosu, cuscinetto propriocettivo o *judogi*.

Posizione di partenza

Distesi in posizione supina con rialzo all'altezza delle scapole, testa rilassata, braccia abdotte a 90°, avambraccio extraruotato e flessio a 90° (posizione del candeliere).

Esecuzione

Rilasciare la muscolatura anteriore senza contrarre i muscoli.
 Per aumentare l'allungamento del pettorale e per una miglior efficacia dell'esercizio consigliamo di associare a questa posizione anche la respirazione toracica.

Note

- Si possono presentare dei formicolii lungo il braccio e le mani durante l'allungamento.
- Nel caso non si disponesse di ausili come bosu o cuscini propriocettivi una valida alternativa è l'uso del judogi (come nella foto).



Terza fase: Rinforzo dei muscoli più deboli

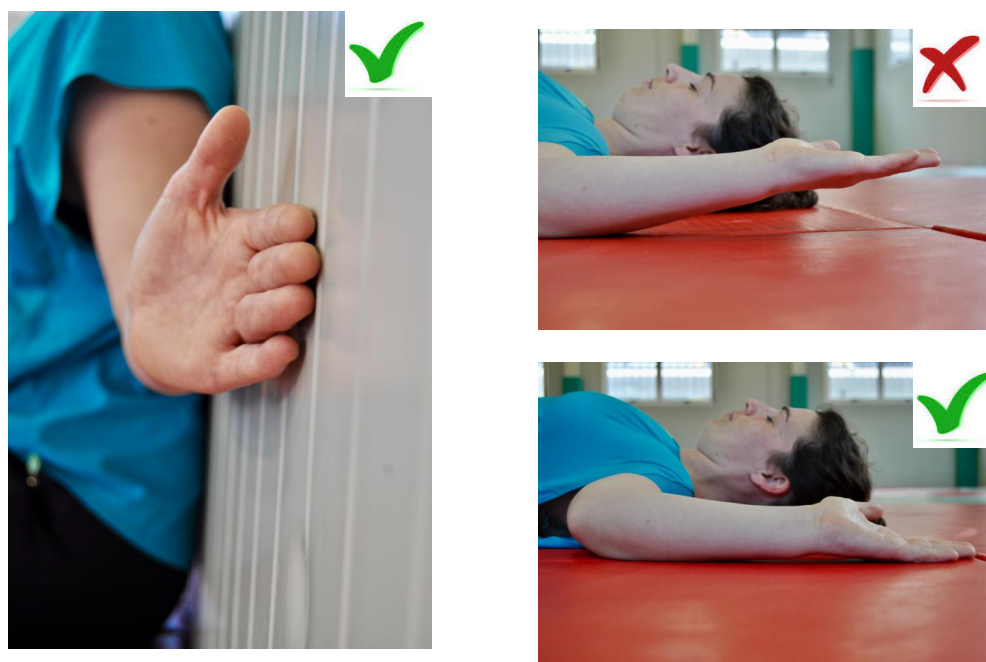
La finalità di questa fase è quella di rinforzare i muscoli del dorso riducendo l'anteposizione delle spalle.

Gli esercizi di rinforzo proposti vengono eseguiti prima nella posizione supina, poi da seduti con la schiena contro il muro. In entrambi in casi, è importante mantenere la posizione corretta:

- La testa, le spalle e i glutei non si sollevano mai dall'appoggio prestabilito.
- La curva lombare e cervicale non devono essere accentuate durante tutto l'esercizio.



- Il contatto del dorso della mano e dell'intero braccio deve restare costante.



Per rendere più efficace questa fase esistono due modalità di progressione:

- Il passaggio da posizione sdraiata a posizione seduta.
- La variazione della posizione delle braccia.

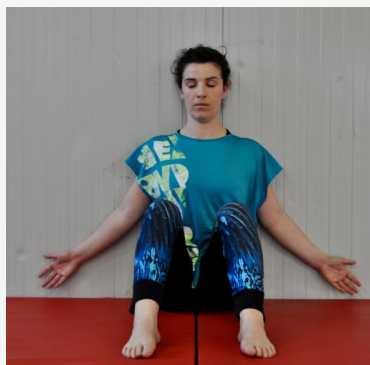
Il passaggio ad un livello successivo avviene quando: il soggetto riesce a mantenere la postura per il tempo assegnato senza percepire alcuna fatica.

Per semplificare questo concetto, consigliamo di seguire questa sequenza:

Progressione della difficoltà durante la fase di rinforzo		
	Posizione braccia	Posizione
1.	Extrarotazione	Sdraiato
2.	Extrarotazione	Seduto
3.	Ventaglio	Sdraiato
4.	Ventaglio	Seduto
5.	Candeliere	Sdraiato
6.	Candeliere	Seduto

Scopo

La finalità di questa fase è di rinforzare i muscoli del dorso, che ci permettono di ridurre l'anteposizione delle spalle.

Rinforzo in extrarotazione**Livello:** Base**Tempo:**

3 ripetizioni da 30"

Materiale: Nessuno**Posizione di partenza**

Soggetto supino o in appoggio al muro, testa, spalle, braccia dorso delle mani e glutei a contatto con il piano d'appoggio.

Zona addominale contratta per evitare l'aumento della curva lombare.

Le braccia distese lungo il corpo e palmi delle mani verso l'alto (extrarotazione).

Scapole unite posteriormente (addotte) e spalle abbassate (scapole depresse).

Retropulsione del mento.

Esecuzione

Mantenimento della postura per il tempo assegnato contraendo il dorso.

Note

- Si consiglia di contrarre l'addominale per evitare l'arco lombare.
- Si consiglia di eseguire la retropulsione del mento per retilinizzare il collo.
- Avere un feedback visivo della propria postura può risultare una strategia vincente. L'ausilio di uno specchio, per esempio, permette l'autocorrezione del soggetto; in alternativa, anche le correzioni del compagno possono essere ugualmente efficaci.

Rinforzo in posizione del ventaglio



Livello: Intermedio

Tempo:
3 ripetizioni da 30''

Materiale: Nessuno

Posizione di partenza

Soggetto supino o in appoggio al muro, testa, spalle, braccia dorso delle mani e glutei a contatto con il piano d'appoggio.

Zona addominale contratta per evitare l'aumento della curva lombare.

L'avambraccio si flette sul braccio mantenendo il dorso della mano a contatto con il piano d'appoggio.

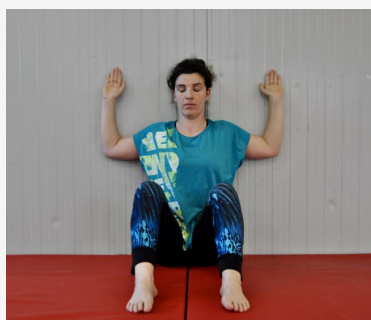
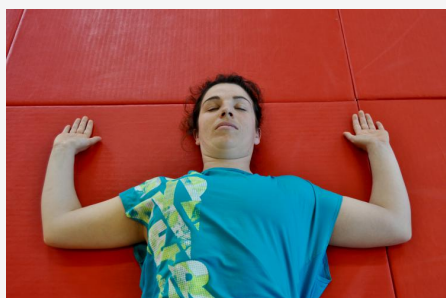
Scapole unite posteriormente (addotte) e spalle abbassate (scapole depresse). Retropulsione del mento.

Esecuzione

Mantenimento della postura per il tempo assegnato contraendo il dorso.

Note

- Si consiglia di contrarre l' addominale per evitare l'arco lombare.
- Si consiglia di eseguire la retropulsione del mento per retilinizzare il collo.
- Avere un feedback visivo della propria postura può risultare una strategia vincente. L'ausilio di uno specchio , per esempio, permette l'autocorrezione del soggetto; in alternativa, anche le correzioni del compagno possono essere ugualmente efficaci.

Rinforzo in posizione del candeliere

Livello: Avanzato
Tempo:
 3 ripetizioni da 30''

Materiale: Nessuno

Posizione di partenza

Soggetto supino o in appoggio al muro, testa, spalle, braccia dorso delle mani e glutei a contatto con il piano d'appoggio.

Zona addominale contratta per evitare l'aumento della curva lombare.

Le braccia sono piegate lateralmente a 90°, mantenendo il dorso della mano a contatto con il piano d'appoggio.

Scapole unite posteriormente (addotte) e spalle abbassate (scapole depresse).

Retropulsione del mento.



Esecuzione

Mantenimento della postura per il tempo assegnato contraendo il dorso.

Note

- Si consiglia di contrarre l' addominale per evitare l'arco lombare.
- Si consiglia di eseguire la retropulsione del mento per retilinizzare il collo.
- Avere un feedback visivo della propria postura può risultare una strategia vincente. L'ausilio di uno specchio , per esempio, permette l'autocorrezione del soggetto; in alternativa, anche le correzioni del compagno possono essere ugualmente efficaci.

Quarta fase: Integrazione al judo

Integrazione al judo	Fase n. 4
Scopo	
<p>L'obiettivo di questa fase è di abituare il corpo al mantenimento di una corretta postura durante l'esecuzione degli esercizi tipici dell'allenamento di judo.</p> <p>Biomeccanicamente il dorso è più stimolato durante il movimento di trazione. Nel judo ciò accade, per esempio, quando si cerca di portare a sé la manica dell'avversario.</p>	
<u>Low pull con elastico</u>	
	<p>Livello: Base Tempo: 3 serie per 12-15 ripetizioni Materiale: Elastico</p>
	
Posizione di partenza	
<p>Eretta. piedi in posizione di guardia, gambe leggermente piegate, addome contratto. Il tronco è ben dritto, scapole unite posteriormente (addotte) e spalle abbassate (scapole depresse), mani che afferrano l'elastico e sguardo puntato in avanti.</p>	

Esecuzione

L'obiettivo è quello di portare il gomito lungo la linea del corpo senza superarla e ritornare al punto di partenza. L'attenzione è rivolta al dorso il quale deve mantenere durante tutta l'esecuzione della tirata (compreso il ritorno) la posizione di adduzione e depressione scapolare.

Note

- È importante: **non** perdere la corretta postura della spalle



- È importante **non** incurvare il corpo perdendo l'intero assetto scapolare.



- È consigliabile eseguire l'esercizio da entrambi i lati,
- L'esecuzione può avvenire eseguendo la tirata contemporaneamente con i due arti o in forma alternata.
- Il momento del ritorno rappresenta il punto critico dell'esercizio. In questo caso il feedback del partner può risultare particolarmente utile.
- È consigliato eseguire l'esercizio lentamente per poter controllare meglio l'intero movimento.

- Una volta appreso il gesto, per adattarlo maggiormente alla disciplina sportiva, lo si può eseguire con un compagno. Entrambi si posizionano correttamente ed eseguono delle tirate alternate afferrando le due maniche.



Conclusioni

Questo esempio di protocollo, come già specificato, rappresenta solo una base di partenza per il miglioramento della postura della spalla. Infatti, le diverse fasi del programma, dovranno essere modificate aumentando o diminuendo il tempo dedicato ad esse rispettando anche le esigenze di ciascun individuo. Per esempio, una volta acquisita la consapevolezza del proprio corpo, si potrà investire maggiori energie nelle altre fasi.

Non abbiamo specificato con precisione l'intensità, la frequenza e il volume di allenamento poiché dipendono da molti fattori tra i quali: le capacità iniziali dell'atleta, la programmazione degli allenamenti, la presenza di possibili traumi pregressi o il livello di severità delle disarmonie.

In conclusione, speriamo di avervi incuriosito riguardo la relazione presente tra la postura e la prevenzione.

Per qualsiasi approfondimento non esitate a contattarci.

Bibliografia

- Belli G., (2018), *Appunti universitari di attività preventiva ed adattata*, Università di Bologna
-
- Castropil W., Arnoni C., *Postural patterns and adaptations in judo athletes*, (2014), departmental sources, volume 10.
-
- Clay J.H., Pounds D. M., Allen L., *Fondamenti clinici della massoterapia. Anatomia integrata e trattamento*, (2018), Piccin Editore, Padova.
-
- Do Rosario J.L., *Photographic analysis of human posture: a literature review*, (2014), J Bodyw Mov Ther, 18(1):56-61.
-
- Donatelli R., *Sports Specific Rehabilitation.*, (2007), Edinburgh: Churchill Livingstone.
-
- Hadzic V., Sattler T., Veselko M., *Strength asymmetry of the shoulders in elite* (2014).
-
- Haemi J., Park J., *Comparative Analyses of the Dominant and Non-Dominant Upper Limbs during the Abduction and Adduction Motions*, (2019), Iran J Public Health, Vol. 48, No.10.
-
- Hosseinimehr S.H., Anbarian M., Norasteh A.A., *The comparison of scapular upward rotation and scapulohumeral rhythm between dominant and non-dominant shoulder in male overhead athletes and non-athletes*, (2015), Man Ther, 20(6):758-62.
-
- Johnson M.P., McClure P.W., Karduna A.R., *New method to assess scapular upward rotation in subjects with shoulder pathology*, (2001) J Orthop Sports Phys Ther., 31: 81–89.
-
- Kapandji A.I., *Anatomia Funzionale: arto superiore*, (2011), Maloine - Monduzzi Editoriale, Noceto (PR)
-
- Lang C.E., Waddell K.J., Klaesner J.W., *A Method for Quantifying Upper Limb Performance in Daily Life Using Accelerometers*, (2017), J Vis Exp, (122): 10.3791/55673.
-
- Maly T., Zahalka F., Mala L., *The bilateral strength and power asymmetries in untrained boys*, (2015), *Open Med (Wars)*, 10(1):224.
-
- Marcondes F.B., Castropil W., Schor B., Miana A., Vasconcelos R., Etchebehere M., *Shoulder isokinetic performance in healthy professional judo athletes: normative data.*, (2019), *Acta Ortop Bras.* [online]. 2019;27(6):308-12. Available from URL: <http://www.scielo.br/aob>.
-
- Matsuki K, Matsuki KO, Mu S., *In vivo 3-dimensional analysis of scapular kinematics: comparison of dominant and nondominant shoulders*, (2011), *J Shoulder Elbow Surg*, 20(4):659-65
-
- Morelli N., Bienfait M., (1991), *Armonizzazione statica globale*, Marrapese Editore, Roma.
-
- Nijs J., Roussel N., Vermeulen K., *Scapular positioning in patients with shoulder pain: a study examining the reliability and clinical importance of 3 clinical tests.*, (2005), *Arch Phys Med Rehabil*, 86: 1349–1355.
-

Odom C.J., Taylor A.B., Hurd C.E., *Measurement of scapular asymmetry and assessment of shoulder dysfunction using the lateral scapular slide test: a reliability and validity study.*, (2001), *Phys Ther*, 81: 799–809.

Pivetta S., Pivetta M., *Tecnica della ginnastica medica: cifosi - lordosi - arti inferiori.*, (1998), edi-ermes s.r.l, Milano,

Ragalmuto N., Pizzicon R., Falcone A., Russo L., *Ginnastica Posturale - metodo scientifico*, (2017), ATS Giacomo Catalani Editore.

Soucharad P., *Rieducazione Posturale Globale RPG - Il metodo*, (2017), Era S.p.A., Milano

Taspinar F., Aksoy C.C., Taspinar B., CimBiz A., (2013), *Comparison of Patients with Different Pathologies in Terms of Shoulder Protraction and Scapular Asymmetry*, *J. Phys. Ther. Sci.* 25: 1033–1038,

Yoshizaki K., Hamada J., Tamai K., *Analysis of the scapulohumeral rhythm and electromyography of the shoulder muscles during elevation and lowering: comparison of dominant and nondominant shoulders*, (2009), *J Shoulder Elbow Surg*, 18(5):756-63.