A CURA DEL **DOTT. ALBERTO GOBBI** E **DR. LORENZO BOLDRINI**
info@oasiortopedia.it

PIU' VADO IN PALESTRA E PEGGIO VADO IN MOTO

Sembra un'assurdità, eppure spesso alcuni piloti si presentano in ambulatorio lamentando disturbi insorti dopo un allenamento in palestra.
Sicuramente una buona base fisica è indispensabile per poter praticare il fuoristrada, accade però che il pilota si affidi alle cure di allenatori ex culturisti che pensano di poter trasformare il fisico di un soggetto non allenato in un "Rocky" prima maniera.
Tralasciando il fatto che spesso vengono consigliate diete assurde e l'uso di farmaci per accelerare lo sviluppo muscolare, anche l'esecuzione di esercizi ripetitivi con pesi può determinare l'insorgenza di una serie di patologie più o meno gravi.
I preparatori più esperti dovrebbero conoscere perfettamente la biomeccanica e la fisiologia del corpo umano e consigliare esercizi che sviluppino i distretti muscolari in esame con minore stress per le articolazioni, ma altri dicono: "sono anni che si fa così, perché dovremmo cambiare?".
Alcuni trainer improvvisati propinano ai loro clienti esercizi devastanti per le articolazioni, sostenendo la tesi per cui se un atleta o personaggio famoso l'ha fatto, allora tutti lo devono fare. Esiste una fondamentale differenza tra chi va in palestra per migliorare il tono muscolare e prepararsi alle gare e chi viceversa utilizza la palestra dodici mesi l'anno poiché è un culturista professionista che pratica l'esercizio per sviluppare un fisico in modo particolare e mantenerlo nel tempo. Premesso che chi pratica culturismo ad alto livello con il passare degli anni sviluppa una serie di problemi fisici legati ai sovraccarichi, spesso l'aspettativa di vita è inferiore alla media a causa dell'utilizzo improprio di steroidi anabolizzanti e farmaci vari.
Lo sciatore o il pilota che frequenta una palestra per qualche mese per arrivare all'inizio della stagione ben preparato, ha esigenze completamente diverse da quelle di un bodybuilder. Nel corso degli anni abbiamo ampiamente trattato nella nostra rubrica le metodiche di allenamento per sviluppare la forza, la resistenza e la flessibilità, tutti aspetti importantissimi per chi pratica fuoristrada. Riconosciamo che una iniziale attività mirata allo sviluppo di determinate masse muscolari possa facilitare un successivo incremento della resistenza, ma l'allenamento deve essere condotto in modo appropriato per evitare danni muscolari, tendinei e articolari. Ad esempio, alcuni esercizi comunemente consigliati per rinforzare le spalle possono portare a una sindrome da conflitto della cuffia dei rotatori, come può avvenire facendo delle trazioni al mento coi bilancieri e le cosiddette alzate laterali in rotazione interna. Questi movimenti ripetuti creano infatti un conflitto tra il tendine del sovraspinato e l'acromion: si può determinare una borsite che crea dolore e, a lungo andare, si può danneggiare il tendine stesso del sovraspinato. La spalla è una articolazione delicata e lo spazio tra l'acromion e la testa dell'omero, detto spazio sub-acromiale, è minimo: se tali strutture anatomiche vengono ripetutamente compresse, si possono determinare lesioni da usura e successiva rottura del tendine. Nel caso specifico, meglio utilizzare delle macchine studiate appositamente per questi esercizi o eseguire le alzate laterali con il palmo rivolto verso il pavimento.
Un altro esercizio che può procurare dolore e disturbi soprattutto nel soggetto poco allenato è il cosiddetto "lento dietro" che, se eseguito scorrettamente, determina sovraccarichi alle spalle, al collo e alla colonna cervicale.
Altro esercizio assolutamente negativo per il pilota di motocross è l'allenamento dell'avambraccio mediante ripetute con bilancieri e ideati per sviluppare il bicipite brachiale e i flessori del polso: questi esercizi, soprattutto in alcuni soggetti, possono essere la causa della cosiddetta contrattura dolorosa dell'avambraccio o pump syndrome che affligge i piloti di motocross. Io sconsiglio vivamente un intenso lavoro con i pesi per i muscoli dell'avambraccio in chi pratica questo sport.
Passando alla colonna vertebrale, soprattutto nei giovani vanno privilegiati gli esercizi anti gravitari come ad esempio trazioni alla sbarra, mentre bisogna evitare sovraccarichi sulla colonna come lo squat che spesso vediamo praticare in modo scorretto nelle palestre. Il rinforzo degli adddominali è un esercizio utilissimo, ma se eseguito scorrettamente con movimento di iperlordosi lombare può essere la causa dell'insorgenza di fastidiose lombalgie che affliggono i piloti.

consiglio del mese

POCHI INSEGNANO A RINFORZARE LA MUSCOLATURA INTRINSECA DEL COLLO E L'ELASTICITÀ DELLA COLONNA CERVICALE, QUESTO ALLENAMENTO È MOLTO IMPORTANTE CONSIDERANDO CHE IL MOTOCICLISMO PREVEDE L'USO DEL CASCO. POTREMMO CONTINUARE A LUNGO, MA IL MESSAGGIO DEL NOSTRO ARTICOLO È IL SEGUENTE: VA BENISSIMO L'ALLENAMENTO IN PALESTRA, MA SCEGLIETE CON CURA IL VOSTRO PERSONAL TRAINER E DOCUMENTATEVI SEMPRE. BUON ALLENAMENTO.