LA PREVENZIONE DELLE LESIONI DEL LEGAMENTO CROCIATO **ANTERIORE** MEDIANTE APPOSITA GINNASTICA

"Knee over toe"

Cari amici, la preoccupazione e la paura di doversi operare, ricostruire il legamento crociato anteriore e affrontare una lunga riabilitazione è presente in chi ha appena subìto un infortunio al ginocchio, quindi se si vuole evitare questa preoccupazione... cerchiamo di non farci male!

Sono molti anni che gli ortopedici di tutto il mondo s'incontrano e discutono circa le migliori tecniche di riparazione o ricostruzione del legamento crociato anteriore, una lesione così frequente negli sportivi, soprattutto nelle ragazze, che hanno una incidenza tre volte superiore a quella dell'uomo.

Se escludiamo la realizzazione di appositi tutori, poco è stato fatto per limitare l'incidenza di questi infortuni mediante una apposita preparazione atletica o comunque esercizi capaci di migliorare le naturali difese del ginocchio.

LA PERCEZIONE DELLA POSIZIONE DI UN SEGMENTO CORPOREO NELLO SPAZIO È DOVUTA ALLA PRESENZA DEI RECETTORI ARTICOLARI, muscolari e tendinei che inviano al cervello continui segnali ed informano circa la posizione e lo spostamento di una parte del nostro corpo; immaginiamo di essere al buio o chiudere gli occhi, noi sappiamo dove si trova la nostra mano ed in che posizione è la caviglia o il ginocchio.

Questi piccoli recettori agiscono in modo differente tra loro, alcuni inviano segnali anche a riposo, altri rispondono a brusche accelerazioni, altri infine allo stiramento della struttura muscolare o tendinea: quando ad esempio, non vediamo un buco per strada e la caviglia si pone in una posizione pericolosa per le strutture legamentose, immediatamente parte un segnale riflesso al ginocchio che cede e si flette dando tempo alla caviglia di riportarsi in posizione corretta ed evitare il più delle volte una grave lesione.

Tutti questi meccanismi definiti propriocettivi determinano una modulazione dell'attività motoria e sono fondamentali per un buon funzionamento delle nostre articolazioni.

Propriocezione significa bilanciamento, una sorta di "sesto senso spaziale" localizzato nel nostro organismo, senza di questo sarebbe impossibile camminare al buio in una stanza senza indicatori visivi; ma ciò che è importante è che la propriocezione può essere allenata!

Qualunque azione noi compiamo in situazione di instabilità, per esempio quando siamo in piedi su di una barca che ondeggia o addirittura in equilibrio su di una palla, oppure camminiamo sopra una corda tesa, per non cadere è necessaria una incredibile propriocezione (più comunemente lo chiamiamo equilibrio).

La moto viaggia su due ruote in equilibrio instabile (da fermi è molto difficile stare in perfetto equilibrio senza muovere il corpo per bilanciarsi) e nel motocross ci si muove su terreno sconnesso, salti e buche, quindi è indispensabile un grande equilibrio ed allenamento propriocettivo.

Ora dobbiamo pensare che finchè il nostro corpo insieme alla moto si muove in aria, è quasi impossibile riportare lesioni alle ginocchia, i problemi avvengono quando tocchiamo il terreno ed in particolare quando il piede tocca il terreno con la moto che procede in velocità creandosi all'interno del ginocchio brusche forze di accelerazione-rallentamento, taglio e torsione.

Se il ginocchio è in posizione corretta e le strutture propriocettive sono ben allenate si può sopportare l'impatto, altrimenti si determina una lesione ai menischi, legamenti e/o cartilagine.

Ricordo degli allenatori norvegesi che ripetevano sempre ai giovani atleti: "knee over toe", significa mantenere la posizione del ginocchio centrata sopra l'alluce.

La posizione con ginocchio in valgo e con le punte ruotate all'esterno è la più pericolosa per il ginocchio, per cui è fondamentale praticare specifici esercizi per abituarsi a controllare la posizione del ginocchio all'atterraggio dei salti.

Nel mondo del calcio le lesioni al legamento crociato anteriore sono altrettanto frequenti, a tal scopo il comitato medico della FIFA ha sviluppato uno specifico programma di allenamento propriocettivo del ginocchio basato su undici punti (si chiama 11+ ed è scaricabile da internet al seguente indirizzo: http://www.f-marc.com/downloads/cards/11pluscards_e.pdf - esiste anche l'applicazione per Ipad e Iphone). Nel mondo delle moto purtroppo non siamo così evoluti e mancano molte di queste informazioni (ma è per questo che esiste la rubrica Doctor House su Motocross...), ritengo che lo stesso programma possa essere adottato per il pilota di fuoristrada che dovrà tenere conto anche della sua posizione in moto e quindi regolare correttamente le pedane, posizione leve cambio e freno, serbatoio, sella e fiancatine della moto. Insisto sempre molto con mio figlio su questo aspetto spesso trascurato da molti piloti: la posizione statica sulla moto è importante e tutti i comandi devono essere nella giusta posizione, lo stivale non deve trovare ostacoli o intralci nel telaietto, scarico e parti meccaniche.





"consiglio del mese"

Fondamentale è anche indossare delle protezioni idonee, ma questo è un altro argomento, ne abbiamo parlato in passato e sicuramente ne riparleremo.

a cura del Dr. ***Alberto Gobbi***
info@oasiortopedia.it