Indossare il Neck Brace

CONSIGLI UTILI SUL MODO DI VESTIRE LA SPECIALE **PROTEZIONE CERVICALE**

Sappiamo bene quanto sia importante per il pilota di motocross proteggere il capo e la colonna vertebrale, a tale proposito molti dispositivi sono presenti sul mercato. Al momento attuale però non esiste uno standard di riferimento e molti piloti utilizzano il cosiddetto neck brace in modo improprio, talora riportano delle lesioni proprio a causa del tutore mal posizionato.
Come già puntualizzato in un precedente numero di MOTOCROSS, **pettorina, casco e collare devono essere complementari** e il pilota deve valutare attentamente l'acquisto, provando diverse soluzioni e facendosi consigliare da personale esperto. Non il colore o il disegno più o meno aggressivo, ma l'effettiva ergonomia e funzionalità dovranno essere l'elemento che farà propendere per uno o l'altro modello.

TEST TRACK

Abbiamo ritenuto utile effettuare delle prove in laboratorio e in pista con alcune delle protezioni più comunemente utilizzate dai piloti e **spiegare ai lettori quali siano i principi fondamentali da seguire nella scelta dell'abbigliamento protettivo.**
Partiamo dal casco, che deve essere leggero, avvolgente e calzare alla perfezione: anche slacciato non deve potersi sfilare dal capo; la mentoniera non deve essere troppo sporgente per non creare un braccio di leva che potrebbe portare la colonna a sopportare enormi forze in iperestensione a seguito di una caduta. L'ideale sarebbe avere **mentoniere che si distacchino quando la trazione supera un certo valore**, oppure rendere il profilo più avvolgente sul mento del pilota.
Il collare o neck brace deve essere perfettamente appoggiato sulle spalle a contatto con il dorso e lo sterno del pilota, non deve appoggiare sulle clavicole se non con l'imbottitura poiché sono stati riportati casi in cui il collare mal posizionato ha determinato la rottura della clavicola stessa.
PERSONALE ESPERTO DEVE REGOLARE LA PRIMA VOLTA IL COLLARE in modo che non interferisca con il movimento del capo e verificare che sia possibile flettere in avanti e all'indietro il capo indossando il casco. Il movimento deve essere ampio ma il collare deve effettivamente creare un "fondo corsa" prima che il pilota avverta una forte tensione a livello della colonna cervicale. I movimenti di **lateralità e la possibilità di rotazione del capo** devono essere altrettanto valutati.

LA PETTORINA, altro elemento importante. Quelle di ultima generazione prevedono una tasca posteriore dove inserire l'aletta del neck brace contribuendo alla sua stabilità. Come abbiamo già accennato, la pettorina deve essere chiusa sullo sterno e realizzata in materiale assorbente agli urti.
Il collare e la pettorina devono adattarsi alla taglia del pilota e a tale proposito ricordiamo che esistono collarini molto leggeri realizzati appositamente per i minicrossisti.

Dopo le prove statiche e una volta completate le regolazioni, il pilota deve salire sulla motocicletta e assumere le diverse posizioni di guida per verificare se l'abbigliamento impedisce i corretti movimenti.





"consiglio del mese"

Il collare o neck brace deve essere perfettamente appoggiato sulle spalle a contatto con il dorso e lo sterno del pilota, non deve appoggiare sulle clavicole se non con l'imbottitura poiché sono stati riportati casi in cui il collare mal posizionato ha determinato la rottura della clavicola stessa.

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

Si ringraziano Mauro Spinardi e Fabrizio Prati della Innteck Srl di Diano d'Alba per la gentile collaborazione.