A CURA DEL **DOTT. ALBERTO GOBBI** info@oasiortopedia.it

All'esperto la soluzione, al genio la prevenzione

"E' un periodo sfortunato... probabilmente ho un karma negativo".

Queste le parole di un pilota infortunatosi ben 3 volte in pochi mesi e sempre tornato in sella prima del tempo senza mai avere svolto una specifica riabilitazione e successiva preparazione atletica.
Karma è traducibile come "azione" e nei testi sacri è inteso come "atto religioso". Il karma indica il generico agire volto a un fine, inteso come attivazione del principio di "causa-effetto", quella legge secondo la quale ogni azione coinvolge gli esseri nella fruizione delle conseguenze che ne derivano.
In questo caso il karma negativo è quello del pilota, del medico o dell'allenatore? **E' risaputo che processi mentali legati allo stress o basso funzionamento del sistema immunitario e nervoso possono far sì che un lieve malanno fisico si trasformi in una malattia grave;** d'altro canto, condizioni mentali positive, possono trasformare una malattia mortale in una guarigione spontanea a volte inspiegabile. Questo il medico lo sa bene e deve sfruttare la sua capacità di influenzare positivamente il paziente e portarlo a credere nella propria guarigione.
Gli antichi romani espressero la teoria dell'homo faber, secondo cui l'unico artefice del proprio destino è l'uomo stesso; questa teoria ha portato nel Rinascimento all'idea di un essere intelligente, astuto ed energico, perciò capace di utilizzare al meglio ciò che la natura offre.
Partendo da queste considerazioni filosofiche e affacciandomi all'esperienza medica quotidiana con i piloti, devo dire che è sempre più difficile creare quel "transfer mediatico" con l'infortunato che è fondamentale nel rapporto di fiducia medico-paziente.
Oggi tra il medico e l'atleta vittima di un infortunio si frappone la multimedialità: parlo di internet, facebook e whatsapp...
La figura del medico un po' sciamano e stregone che porta con sè la guarigione è spesso svilita da dati raffazzonati qua e là nel web. Il paziente pensa di sapere esattamente cosa gli è capitato, la terapia da adottare e i tempi necessari a tornare all'attività sportiva (in genere perché letto in qualche forum...). Il medico cerca di adeguarsi e divenire a sua volta esperto nella mutimedialità e promuovere le proprie capacità sul web. Tutti oggi sanno tutto e la soluzione è servita sul vassoio con una applicazione dedicata.
Ho sempre pensato che il medico, come lo sciamano, debba sviluppare l'arte del sognare, cioè la capacità di spostare volontariamente la sua percezione fino a vedere molto al di là dei normali processi cognitivi, accedere a campi di energia diversi da quelli abituali, interpretarli diversamente, raggiungere livelli di consapevolezza superiore.
Un esperto dedica le proprie energie alla soluzione di un problema ma il "genio" si applica nel tentativo di prevenirlo.
Quando vedo che tanti piloti si infortunano, credo non si faccia abbastanza per prevenire tali incidenti. Mi riferisco a tutto ciò che circonda il mondo delle moto, dai video su youtube alle pubblicità sempre più estreme, alle modalità con cui vengono costruiti gli impianti motociclistici, alle persone che dovrebbero seguire ed insegnare ai ragazzi.
Come medico dello sport e conoscitore della disciplina del motocross devo dire che rispetto ad altri sport è stato fatto poco per la prevenzione. Partiamo dalle cose più semplici, ad esempio il riscaldamento muscolare prima di allenamenti e gare...
Si può descrivere il riscaldamento come la preparazione fisica e mentale all'esercizio in moto; ha lo scopo di aumentare la vasodilatazione, l'approvvigionamento di sangue ai muscoli e quindi energia, aumentare gli impulsi nervosi al muscolo, migliorare lo smaltimento delle scorie e, in ultima analisi, ottimizzare il funzionamento della macchina umana. La preparazione fisiologica all'allenamento porta anche a una maggiore prontezza mentale e quindi migliore capacità di esecuzione del gesto sportivo. Una semplice pratica che richiede una decina di minuti. Ma quanti piloti la praticano di abitudine?
In altri sport più diffusi quale ad esempio il calcio, gli enti preposti come la FIFA hanno incaricato un gruppo di esperti nello studiare le modalità di prevenzione degli infortuni. **E' stato messo a punto un programma denominato 11+ la cui applicazione su larga scala ha determinato un significativo decremento degli infortuni sia in allenamento che in partita,** confermando non solo l'efficacia del programma ma anche la sua facilità di impiego. Diversi studi hanno infatti evidenziato come la pratica almeno bisettimanale di "11+" determini una riduzione pari al 30-50% della frequenza degli infortuni nei giocatori delle squadre che lo hanno praticato. "11+" è un programma completo di riscaldamento nato per ridurre l'incidenza degli infortuni nei calciatori, ma il cui uso può essere esteso a molti altri sport.
Come spiegato, il programma dovrebbe essere svolto almeno due volte alla settimana all'inizio di ogni allenamento come normale riscaldamento. Il programma 11+ richiede solo 20 minuti per essere completato. **E' disponibile su internet in diverse lingue e correlato da semplici illustrazioni (http://www.f-marc.com/downloads/posters_generic/italian.pdf).**
E' strutturato in tre sezioni per un totale di 15 esercizi che dovrebbero essere effettuati nella specifica sequenza all'inizio di ogni seduta di allenamento. E' bene prestare totale attenzione alla corretta postura e al buon controllo del corpo, incluso l'allineamento delle articolazioni degli arti inferiori con il ginocchio posizionato sopra la punta dei piedi e alle fasi di atterraggio dai salti che devono avvenire in maniera morbida.
La prima parte consiste in esercizi di corsa a bassa intensità combinati a stretching attivo e contatti controllati con i compagni di allenamento.
La seconda parte è composta da sei serie di esercizi ciascuno con tre livelli progressivi di difficoltà che hanno come obiettivo quello di sviluppare la forza dei muscoli stabilizzatori della zona addominale-pelvica, l'equilibrio, l'abilità pliometrica e l'agilità.
La terza sessione parte da esercizi di corsa a intensità medio-alta combinati a movimenti di arresto e cambio di direzione.

consiglio del mese

E' FONDAMENTALE PER LA RIUSCITA DEL PROGRAMMA 11+ LA CORRETTA ESECUZIONE DI TUTTI GLI ESERCIZI; PERTANTO IL PREPARATORE ATLETICO DOVREBBE SCRUPOLOSAMENTE SUPERVISIONARE IL PROGRAMMA E CORREGGERE EVENTUALI ERRORI. PARLIAMO QUINDI DI UN SEMPLICISSIMO PROGRAMMA CHE DA SOLO POTREBBE RIDURRE IN MODO SIGNIFICATIVO LE LESIONI MUSCOLARI E/O LEGAMENTOSE DEGLI ATLETI. SE SOLO SI APPLICASSE LA STESSA ATTENZIONE A TUTTO QUANTO CIRCONDA IL PILOTA DI MOTOCROSS! FORSE LA MIA È UNA VOCE FUORI DAL CORO?