a cura del **Dott. Alberto Gobbi**, info@oasiortopedia.it



OSTEOPATIA

“Uno scrocchio et voilà”

Negli ultimi anni è aumentata in ogni pilota la consapevolezza dell’importanza che riveste una preparazione atletica corretta e specifica durante il periodo “off season” per migliorare la performance e ridurre gli infortuni, andando a esaminare quali fossero tempi e metodi migliori per raggiungere tale scopo.

Ultimamente si sente sempre più parlare di Osteopatia: Osteopatia e sport, Osteopatia e prevenzione degli infortuni, ecc...

Molti sono gli sport di squadra e non, e atleti di alto livello che si avvalgono di questa “Nuova” opportunità, includendo la figura dell’osteopata all’interno delle loro equipe: calcio, volley, atletica leggera, rugby, sci alpino, motociclismo di velocità ecc..

Perché quindi non avvalersi di questo potenziale anche nel motociclismo fuoristrada? Come ricorda il R.O.I. (Registro Osteopata Italia), “L’Osteopatia è una medicina non convenzionale riconosciuta dall’Organizzazione Mondiale della Sanità e definita nel 2007 come una medicina basata sul contatto primario manuale nella fase di diagnosi e trattamento”.

Nel 2012 invece l’Osteopathic International Alliance la definisce “Un sistema di cura che attraverso la valutazione, la diagnosi e il trattamento, può essere applicato ad una vasta varietà di condizioni cliniche, entrando a pieno titolo nel concetto di cura della salute supportato da conoscenze scientifiche.” L’Osteopatia considera l’essere umano come l’unità di corpo, mente e spirito e ogni singola parte del corpo è in grado di interagire con l’insieme attraverso il movimento, visione fondamentale e determinante nel nostro sport. Attraverso un’accurata valutazione (analisi della postura e palpazione) è possibile individuare gli eventuali disturbi su cui intervenire attraverso tecniche manuali in grado di correggere i disequilibri e ripristinare le condizioni fisiologiche del movimento e quindi della salute (e della performance stessa di conseguenza).

Ricercando e correggendo quello che può essere un “Vizio posturale”, una asimmetrica distribuzione del carico sugli arti inferiori, una rotazione del bacino molto marcata o una qualunque altra eventuale problematica di natura posturale o muscolare, vi sarebbe un grande potenziale di miglioramento della performance: velocità della percorrenza in curva, miglior equilibrio in ordine di marcia, maggior fluidità dei movimenti sulla moto, maggior controllo del mezzo meccanico anche nella fase aerea e miglioramenti della condizione fisica generale: capacità respiratoria, di recupero e lucidità mentale.

Questo come conseguenza avrebbe quindi oltre a un diretto miglioramento del risultato possibile, una forte diminuzione della probabilità di imbattersi in infortuni causati da stanchezza o errori dovuti a un abbassamento della concentrazione.

PER CONCLUDERE

Sembrerebbe dunque che programmare con regolarità una seduta dal vostro osteopata di fiducia (purché serio professionista) all’interno di una sempre più personalizzata preparazione fisica, migliorerebbe ulteriormente il vostro potenziale competitivo sulla moto.

(Si ringrazia per la collaborazione Gianmarco Vaira, Dottore in Scienze Motorie e studente di Osteopatia)

ACERBIS®



2017 COLLECTION

X-BRAKE 2.0 DISC COVER