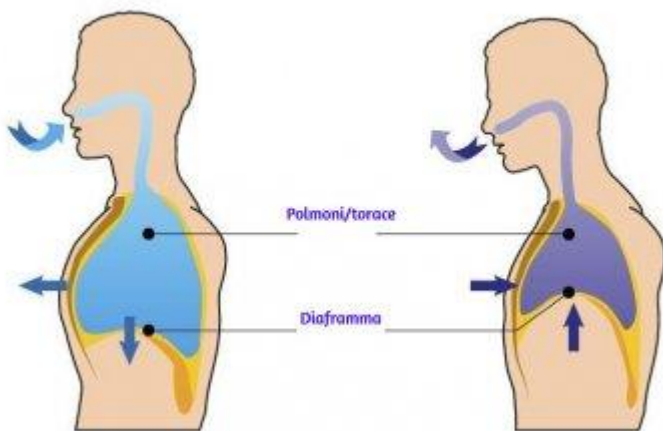


Qualche dritta di Osteopatia e Fisioterapia



SOMMARIO

Pag: 03 – Accumulo ed Acido Lattico;

Pag: 04 – Allenamento e gradualità;

Pag: 07 – Osteopatica problemi e rimedi;

Pag: 08 – Respirazione

Pag: 10 – I Crampi

Pag: 12 – Ringraziamenti e videografia

Attenzione a non andare in accumulo: i consigli della fisioterapia

La nostra passione è la bicicletta, sappiamo anche che l'allenamento casalingo non può essere paragonato alle belle pedalate che si possono fare in gruppo all'aperto, sia per quanto riguarda il poter respirare all'aria aperta, sia per la tipologia di sforzo e carico che richiedono le pedalate casalinghe rispetto quelle all'aperto.

E ben sappiamo che indoor oppure outdoor, insomma dentro o fuori si spendono energie.

Ci siamo quindi rivolti ad un esperta del settore, **Novella Ballardini** è una Fisioterapista e si occupa di traumatologia e recupero sportivo a vari livelli.

Allora Novella vuoi dirci come la vedi tu ?

Per i rulli il rischio è quello di voler replicare le tempistiche di uscita in bici, utilizzando i rulli per lo stesso lasso di tempo.

Potrei chiamarla "sindrome del criceto" (senza offesa) e QUESTO NON VA BENE!

Si rischia di andare a sovraccaricare troppo la muscolatura, con la conseguente formazione di acido lattico.

Vuoi spiegarci meglio ?

Immagino molti lo sappiano, l'acido lattico è il prodotto di scarto dell'attività anaerobica muscolare. In condizioni normali il glucosio in presenza di ossigeno viene trasformato in energia. Quanto aumenta la richiesta energetica (sforzo prolungato) l'ossigeno che introduciamo con la respirazione non è sufficiente ed il corpo accumula idrogeno che deve essere eliminato. L'acido lattico allora si forma per l'esigenza del corpo di eliminare l'idrogeno.

Dal muscolo l'acido lattico passa nel sangue e va nel fegato che lo riconverte. Quando se ne produce troppo, però, il corpo non riesce a smaltirlo e questo si accumula, con conseguente affaticamento muscolare e dolore.

E quindi come ci dobbiamo regolare ?

Per evitare che il nostro corpo si trovi ad avere acido lattico in eccesso, è utile dosare l'attività sportiva durante la giornata; svolgere ogni 15/20 minuti una attività defaticante; idratarsi correttamente; non svolgere attività a stomaco completamente vuoto. Il dolore muscolare che si avverte qualche giorno, dopo l'allenamento troppo intenso, non è però causato solo dall'accumulo di acido lattico.

I dolori sono da imputarsi a microlesioni delle fibre muscolari che avvengono durante l'intenso esercizio fisico, ed ai processi riparativi successivi.

Importante quindi è il riscaldamento pre-attività che serve a limitare questi danni. Molto utile è anche una corretta alimentazione per prevenire l'eccessiva produzione di acido lattico. Le sessioni andranno perciò suddivise nell'arco della giornata per evitare sovraccarichi dolorosi.

Nel caso in cui comunque sopraggiungono dolori muscolari, non bisogna allarmarsi. Sarà sufficiente fare un po' di attività defaticante per ovviare a questo inconveniente. Nel caso in cui il dolore persista, sarà utile fare automassaggio pomate all'arnica oppure artiglio del diavolo (in questo caso senza insistere molto con il frizionamento) o fare impacchi locali con l'argilla sempre ce sia nella vostra disponibilità

In caso di dolore più forte, utile l'utilizzo locale del ghiaccio (impacchi di massimo 10 minuti), la vasocostrizione aiuta nel dopo allenamento.

Vuoi darci qualche indicazione in più sulla fase di massaggio/automassaggio ?

Il massaggio sportivo decontratturante e defaticante, prima di tutto ha il compito di distendere i muscoli con un'azione rilassante, per poi agire a livello di riattivazione della circolazione sanguigna e linfatica all'interno dei tessuti connettivi

E' una ri-ossigenazione, l'ossigeno che ritorna all'interno delle cellule nutre la muscolatura, favorisce il recupero muscolare dopo ogni allenamento e defatica i muscoli dalla tensione, rimuovendo l'acido lattico prodotto durante l'attività sportiva.

Il flusso di sangue andrà ad aumentare nel muscolo, parallelamente all'ossigeno ed ha anche la funzione di una prevenzione dei rischi di sovrallenamento.

E come si fa ?

Di regola i massaggi per eliminare l'acido lattico praticati dopo l'attività hanno una durata di circa 20 minuti

Il massaggio evita la dispersione dell'acido lattico e riduce l'infiammazione muscolare, sempre grazie all'apporto di ossigeno e sangue alla muscolatura.

Non è così semplice da descrivere, il massaggiatore sportivo lavora sulle zone contratte e di snodo della circolazione, per sciogliere le contratture e stimolare il flusso sanguigno.

La pressione che va esercitata è di intensità variabile, in base alle contrazioni che si trovano e al fine di migliorare l'apporto di ossigeno alla muscolatura.

La contrattura, se si trova, può anche essere conseguenza di uno stiramento muscolare (divenuto ormai indurimento del muscolo) oppure si tratta di una difesa rispetto ad una eccessiva sollecitazione.

Le manovre del massaggio defaticante sportivo partono da sfioramenti con i polpastrelli nelle zone (braccia, gambe, polpacci, spalle, etc.) per riscaldare le parti e riattivare la circolazione, arrivando poi a manipolazioni più intense e pressioni decise, dove il massaggiatore sportivo individua la necessità.

Nel caso dell'automassaggio, possiamo dire dove si individua dolore e rigidità

Ovviamente, il lavoro di manipolazione nel massaggio sportivo va valutata a seconda del livello di allenamento dell'atleta, dato che la capacità di un atleta professionista di resistere alla formazione dell'acido lattico è maggiore rispetto ad uno sportivo "occasionale"

Va detto che il deflusso dell'acido lattico accumulato nei muscoli non avviene "miracolosamente", va integrato con riposo ed esercizi defaticanti, per potenziarne l'effetto.

Riassumendo, cari atleti, sì all'attività casalinga, ma attenzione a come e soprattutto a quanta ne facciamo.

Contributo video del **Dott. Matteo Manzi** sull'automassaggio a questo link

<https://youtu.be/43UqgYygWIM>

Grazie per l'aiuto e per il "criceto" e vogliamo prendere in considerazione anche una questione legata a due aspetti, uno fisico e l'altro psicologico.

Mi alleno molto ma ho la sensazione che le prestazioni peggiorino ?

Apatia, stanchezza, senso di frustrazione, mancanza di motivazione, ci si sente stanchi ed incapaci di migliorare nonostante il ripetuto esercizio.

Ecco siamo incappati in quello che si definisce "superallenamento".

L'Overtraing subentra quando si è lavorato troppo, male oppure entrambi ed allora bisogna fermarsi, staccare la spina riflettere e risalire alle cause per ripartire con equilibrio

Quantità

La situazione contingente ci porta spesso a fare allenamenti troppo di frequente e troppo intensi ?

Troppe sedute comportano logorio fisico e mentale, il senso del "dover fare ad ogni costo" non fa bene.

Qualità

Mancano gli stimoli, mancano i compagni di allenamento... oppure ci si è riuniti via web in modo virtuale ma si è portati a fare di più degli altri, voler essere sempre i migliori.

Quello che accade fuori su strada poi arriva anche in casa, il lavoro in esagerazione, senza una pianificazione adeguata non è una buona qualità ed è chiaro che la prestazione cala, così come cala poi la voglia di fare.

Recupero

Come in grammatica, la punteggiatura ha la sua importanza, così nello sport le pause sono altrettanto importanti, tanto quanto gli allenamenti.

Dare modo al proprio fisico di recuperare le energie non è uno spreco del tempo ma parte dell'allenamento.

Non vanno accorciati i tempi di recupero tra una ripetuta e l'altra, così come vanno inseriti momenti o giornate di completo relax tra una seduta e l'altra, non concedersi respiro significa andare in sovraccarico, ed un recipiente troppo pieno alla fine... scoppia.

Gradualità

Pianificare oculatamente gli allenamenti, in quantità e qualità va bene e bisogna pianificare una progressione naturale di carico.

Una pedalata alla volta, altrimenti ne consegue un senso di frustrazione e pessimismo che non è lo scopo prefisso

Staccare la spina

Occorre esaminare la situazione con serenità, ci si allena per il piacere di farlo e non per battere primati.

A volte allenarsi anche senza l'assillo di cronometro, pedalate al minuto, cardio frequenze, solo per il piacere di pedalare in libertà.

Pianificare in anticipo gli esercizi ed i tempi di recupero va bene, ma un programma non è un obbligo, occorre anche considerare la donna o l'uomo sopra la sella, quindi rivedere i propri ritmi non è una sconfitta e se serve, appunto, staccare la spina

Insomma con latina sapienza, ci si allena "cum grano salis" (con il sale in zucca)

Proviamo ora a parlare di Osteopatia e di tutela della nostra colonna vertebrale, con l'aiuto del Dott.Daniele Rizzello laureato in scienze motorie e della salute nonché diplomato in osteopatia.

Insomma allenamento si ma non sovraccarico giusto ?

Partiamo da due cenni anatomici. La colonna vertebrale è costituita da due lordosi: lombare e cervicale (concavità posteriore), ed una cifosi dorsale (concavità anteriore). A livello funzionale, "ingegneristico", queste curve sono fondamentali per distribuire al meglio il peso che grava dalla testa verso i piedi. I dischi tra una vertebra e l'altra possiamo idealmente immaginarli come una biglia posizionata al centro di tanti elastici concentrici, utili a mantenerla in sede.

Quando si verifica un appiattimento di queste curve (il sovraccarico), il carico sui dischi è così importante da spingere tale biglia a rompere gli elastici e dunque a predisporci ad uno schiacciamento che, se non viene corretto a livello posturale, potrebbe degenerare nella formazione di protrusioni discali ed ernie.

E come si coniuga tutto questo con la bici ?

La posizione in sella annulla totalmente la curva lombare e, anzi, la inverte in cifosi. Se questo viene sommato ai traumi che un biker subisce per le asperità del terreno, lo stress fisico è piuttosto alto.

L'attuale quarantena ci ha vincolato ad un allenamento esclusivo sui rulli che purtroppo, per noi ciclisti, limita notevolmente le possibilità di movimento della parte alta del nostro corpo, determinando, alla fine dell'esercizio indoor, una notevole rigidità della parte bassa della schiena.

Che alternative abbiamo per ridurre al minimo questo sovraccarico?

Posso individuare la questione in quattro passaggi che è opportuno rispettare:

- Effettuare un potenziamento mirato dei muscoli paravertebrali, i quali sorreggono dal basso verso l'alto ogni vertebra. Il principale modo è l'esercizio di plank, ormai ampiamente sdoganato da innumerevoli tutorial sul web.
- Ricreare, al termine dell'allenamento, la curva in lordosi lombare mediante l'utilizzo preferibilmente di una fitball. Per chi ne fosse sprovvisto, basterà stendersi supini su un tappetino e posizionare due cuscini subito al di sopra della zona glutea standoci, associando lunghe e profonde respirazioni, per 5 minuti.
- Eseguire esercizi di allungamento (stretching), spesso trascurati durante la stagione agonistica, utili per percepire da subito le articolazioni meno compresse e tollerare meglio il carico muscolare.
- Tutelare il più possibile la lordosi lombare anche durante la quotidianità. Ad esempio sedendosi sul divano con un cuscino sulle lombari di modo da impedirne l'inversione, oppure sollevando carichi flettendo le gambe, o ancora utilizzare piani di lavoro ad una altezza tale da non doversi chinare.

Ci permettiamo di aggiungere qualche dettaglio.

Per chi non sapesse, con plank di base si intende un esercizio in cui partendo da pancia in giù, si piegano le braccia e si appoggiano gli avambracci al pavimento, paralleli tra loro e sulla linea delle spalle. Quindi, in appoggio sulle punte dei piedi, si sollevano le ginocchia da terra, mantenendo le gambe dritte e unite.

E torniamo alla Fisioterapia con Novella Ballardini, perché vogliamo parlare di respiro. Noi sappiamo respirare ?

"Quante volte durante la giornata che sia di lavoro o di svago, soprattutto nei periodi di forte stress, ci accorgiamo di trattenere il respiro ?

Di fronte ad un pericolo, durante uno spavento improvviso, cosa ci succede ? Tratteniamo il respiro

Così accade anche durante l'allenamento sportivo, se non ci pensiamo, possiamo tendere a (passatemi il termine) respirare male."

Ma cosa significa questo?

"Per capirlo dobbiamo partire dalla conoscenza del principale muscolo preposto alla respirazione che si chiama: diaframma.

Il diaframma è un muscolo fatto a forma di cupola, che separa la cavità toracica da quella addominale. La sua contrazione, assieme a quella di altri muscoli accessori, determina l'espansione della cavità toracica e dei polmoni in modo che quest'ultimi possano richiamare aria durante la fase di inspirazione.

La respirazione corretta, infatti, è quella diaframmatica. Se non viene utilizzato nel modo corretto, il diaframma ha la tendenza nel tempo ad irrigidirsi e a restare bloccato verso la zona addominale."

"Inoltre, dato che è ancorato alla colonna lombare alle coste ed allo sterno si comprende come abbia influenza anche sulla postura.

Una respirazione corretta è importante per mantenere una giusta postura durante l'allenamento. L'espirazione profonda nella fase di sforzo, infatti, aiuta a contrarre i muscoli in modo più stabile e corretto."

Da bambini la respirazione diaframmatica ci viene spontanea, ma da adulti tendiamo a dimenticarla.

Respirando con il solo torace avremo una respirazione superficiale, meno ossigenata, respirando invece con l'addome espanderemo maggiormente la cavità toracica e di conseguenza aumenteremo la quota di ossigeno apportato."

Scusa se banalizziamo, quindi in sostanza dovremmo lavorare per far respirare anche la "pancia" ?

"Sì, un diaframma che lavora bene fornisce benefici a livello digestivo, viscerale, cardiaco e polmonare. Per allenarlo si deve imparare la respirazione, più che con la pancia diciamo addominale, inspirando dal naso gonfiando l'addome ed espirando dalla bocca svuotando la pancia con l'accortezza di non utilizzare la parte toracica.

Questa tecnica può essere utilizzata durante il pre-allenamento ed anche durante il post-allenamento.

Durante lo sforzo, soprattutto se intenso, è utile utilizzare anche il torace inspirando con la bocca aperta per incamerare più ossigeno."

Quindi se abbiamo capito bene... abbiamo scordato di fare una cosa che da bambini conoscevamo ?

"Possiamo dire che da bambini è un automatismo che tende a diventare meno automatico nell'età adulta ed occorre che la respirazione, fatta in modo corretto, diventi parte del nostro allenamento.

Insomma, in sintesi respirate !"

Ricominciando a respirare sarà un ringiovanimento, un pò come tornare bambini... di meglio non si può sperare

Muoversi al proprio ritmo ha dei benefici che possiamo sintetizzare come segue:

- Cuore e sistema circolatorio
- Andare in bici rinforza il cuore, va ribadito senza esagerare ed al proprio ritmo ed una visita cardiaca è sempre un buon presidio per conoscere limiti e patologie. Comunque l'allenamento cardiaco riduce i battiti a riposo, aiuta a mantenere la pressione arteriosa nei limiti, previene la riduzione delle arterie facendo ossigenare al meglio tutti gli organi del corpo.
- Sistema respiratorio
- Bronchi e polmoni sono i nostri filtri, eliminano per prime le sostanze nocive che si depositano sulla mucosa e tenerli in esercizio contribuisce alla loro migliore funzionalità. Inoltre la muscolatura addetta alla respirazione (diaframma, muscoli intercostali..) si rinforza migliorando la funzionalità dell'apparato.
- Metabolismo
- Il bilancio delle calorie tra introdotte e consumate comincia a far quadrare i conti.
- Con l'alimentazione introduciamo mediamente 2.500/3.000 calorie nelle 24 ore, un sedentario consuma circa fra le 2.500 (nei giovani) e le 2.000 calorie (nei meno giovani) nelle 24 ore, facile intuire dove finisca quanto non bruciamo (adipe)

Due ore di pedalata regolare chiedono all'organismo di pagare 1.000 - 1.200 calorie, più un aumento del dispendio energetico nelle ore successive, causa il recupero dello sforzo.

La stessa quantità di calorie spese può essere raggiunta anche con 40-45 minuti di rulli data l'attività più concentrata ed intensa.

Cosa manca - I Crampi, cosa sono e perché possono manifestarsi

A chi non ne ha mai avuti si guarda con invidia, sono molto dolorosi ma facendo ciclismo sono rari i casi di coloro che non hanno mai incontrato il momento in cui quella dolorosa contrazione involontaria...

Sono i crampi, si verificano quando i muscoli si contraggono fortemente ma poi non si rilassano come dovrebbero, spesso a causa di uno squilibrio e probabilmente anche per un sovraccarico (cosa non impossibile e facciamo intensa attività sui rulli).

Facciamo un piccolo approfondimento andando a chiedere aiuto a **Matteo Manzi, laureato in scienze motorie, massofisioterapista, posturologo, preparatore atletico** .

Allora Matteo dopo 10 anni alla Nazionale Italiana di MTB come massaggiatore, dopo due olimpiadi ne avrai visti di crampi.

Eh sì, il muscolo si contrae e diventa solido al tocco con spasmi molto dolorosi, possono essere diurni oppure notturni

Come inquadrare e provare a risolvere questa problematica, quali possono essere le cause dei crampi ?

- Troppo carico o troppo allenamento;
- Conseguenza di un carico eccessivo con poco allenamento di base;
- Errata idratazione, acqua e Sali per reintegrare dalla sudorazione, cui si può associare una carenza di magnesio e/o potassio nel nostro corpo;
- Assunzione di medicinali che possono comportare effetti collaterali

Come si manifestano i crampi ?

Di certo chi già li ha avuti non se li scorda, alcuni fortunati non li hanno mai avuti ed auguriamo di non averli mai.

Il crampo si manifesta con una contrazione involontaria molto forte, del muscolo, accompagnata da un grosso dolore e nei giorni successivi alla manifestazione dolorosa accompagnata da un forte indolenzimento della zona muscolare interessata.

E cosa facciamo ?

In realtà non c'è molto da fare, bisogna aspettare e si risolve da solo, può avere una durata variabile di pochi secondi o di pochi minuti.

Il consiglio che si può dare è effettuare dei cauti allungamenti del muscolo interessato per agevolare la cessazione del dolore

Possiamo lavorare non sul crampo ma in prevenzione

- Bere molto, idratarsi lontano dai pasti (almeno 2 litri di acqua al gg);
- Integrare molto con i Sali quando si suda;
- Fare cicli di magnesio periodici per chi ne soffre abitualmente;
- Stretching di allungamento dei muscoli dove generalmente soffriamo;
- Fare allenamento regolare;
- Evitare teina o caffeina poiché agevolano la disidratazione, o almeno accompagnarli da adeguata idratazione;
- Attenzione, come detto, ai medicinali –Antibiotici/Antinfiammatori presi per lungo tempo possono portare all’insorgenza del crampo

Un piccolo focus sui crampi notturni, tanti ne soffrono, chi fa sport oppure anche chi non ne fa. A parte il (non trascurabile) doloroso risveglio i crampi notturni hanno manifestazioni dolorose molto più importanti, ed impiegano più tempo a cessare o diminuire.

E come si può fare per evitare ?

Dipende, il massaggio può aiutare perché molti di coloro che soffrono di crampo notturno, devono questo ad una stasi linfatica insomma un ristagno dei liquidi, se volete chiamatele gambe gonfie quindi il massaggio con creme fresche o arnica prima di coricarsi.

Anche qui vale il presidio del bere, spesso ed a piccoli sorsi.

Contributo video sui crampi a questo link

<https://youtu.be/NxpHBemPAgl>

Ringraziamenti:

Grazie alla preziosa collaborazione:

- Ballardini Novella e Fisionova;
- Dott. Daniele Rizzello laureato in scienze motorie e della salute e diplomato in osteopatia
- Dott. Matteo Manzi, laureato in scienze motorie, massofisioterapista, posturologo, preparatore atletico

Abbiamo potuto realizzare questa piccola guida per voi

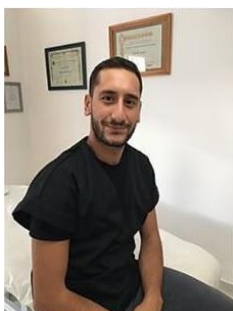
Per chi avesse necessità di informazioni o contatti



Fisionova di Ballardini Novella

<https://fisionova.jimdosite.com>

fisionova.snc@gmail.com



Dott. Rizzello Daniele

Studio Rizzello

<https://www.studioosteopaticorizzello.it/>

studioosteopaticorizzello@gmail.com



Dott. Manzi Matteo

<https://www.instagram.com/matteomanziterapista/>

matteomanzi@hotmail.com

Videografia Crampi: <https://youtu.be/NxpHBemPAgl>

Videografia Automassaggio: <https://youtu.be/43UggYygWIM>

Riproduzione riservata

Autore Babini Roberto – editing 2020