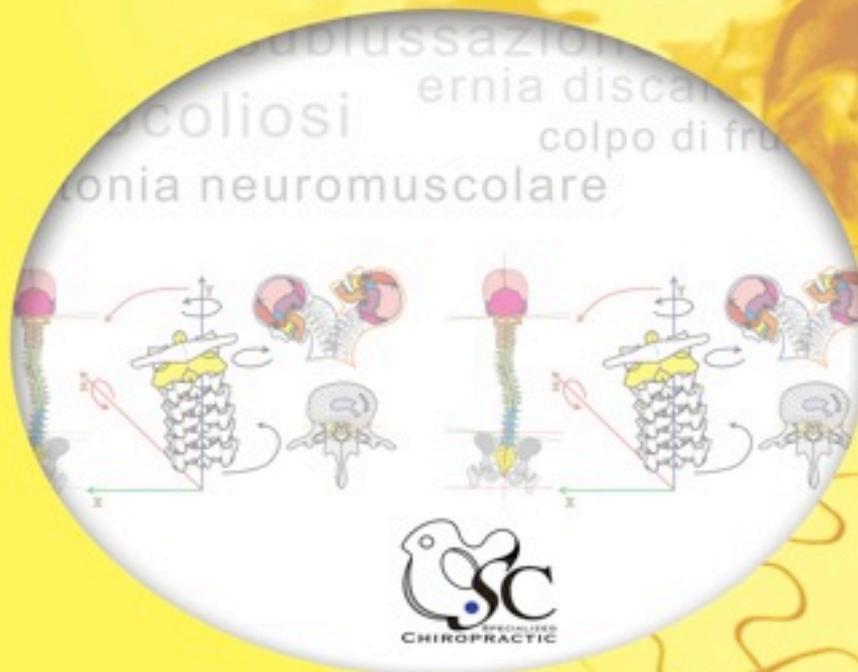


# LA CHIROPRACTICA... ...COS'È?

DISCUSSIONE  
SULLA BASE DELL'EVIDENZA  
ANDREA CARLUCCI DC



**AIC**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA CHIROPRACTICI

**Dr. Andrea Carlucci (Doctor of Chiropractic, USA)**

**Laureato** nel 2001 con Lode dal “Life Chiropractic College West” negli Stati Uniti dove ha prestato la sua opera come assistente in Anatomia e dissezione.

**Ha lavorato** come Chiropratico e consulente in Neurologia Funzionale in diversi centri in California.

**Autore** e professore per i “Chirologic Seminar Series”: corsi specialistici per dottori in Chiropratica e studenti.

**Autore del libro:** “La Chiropratica cos'è...discussione sulla base dell'evidenza” (free web download)

**Attualmente** impegnato nella sua pratica clinica nel training, riabilitazione e ricerca nutrizionale.

**Nato** e cresciuto a Brescia, dove prima di trasferirsi negli USA, ha frequentato per tre anni l'Università di medicina e per un anno la scuola di massofisioterapia.

**Ha praticato** il Windsurf professionistico attività che gli ha permesso di essere sempre coinvolto nell'ambito del training e della riabilitazione sportiva.

**Dopo 5 anni** negli USA il Dr. Carlucci e sua moglie, **D.ssa Dana Carlucci (Doctor of Chiropractic, USA)** ed i loro tre bambini Bradley e Luc e Joel, vivono e lavorano a Brescia.

# *La Chiropratica*

Con metodiche scientifiche e naturali

Si occupa di favorire l'omeostasi, l'equilibrio/salute

Favorendo la funzionalità del sistema nervoso

Attraverso la rimozione delle  
*sublussazioni vertebrali*

..ed il mantenimento dell'equilibrio raggiunto

# *Il sistema nervoso*

Svolge la funzione di

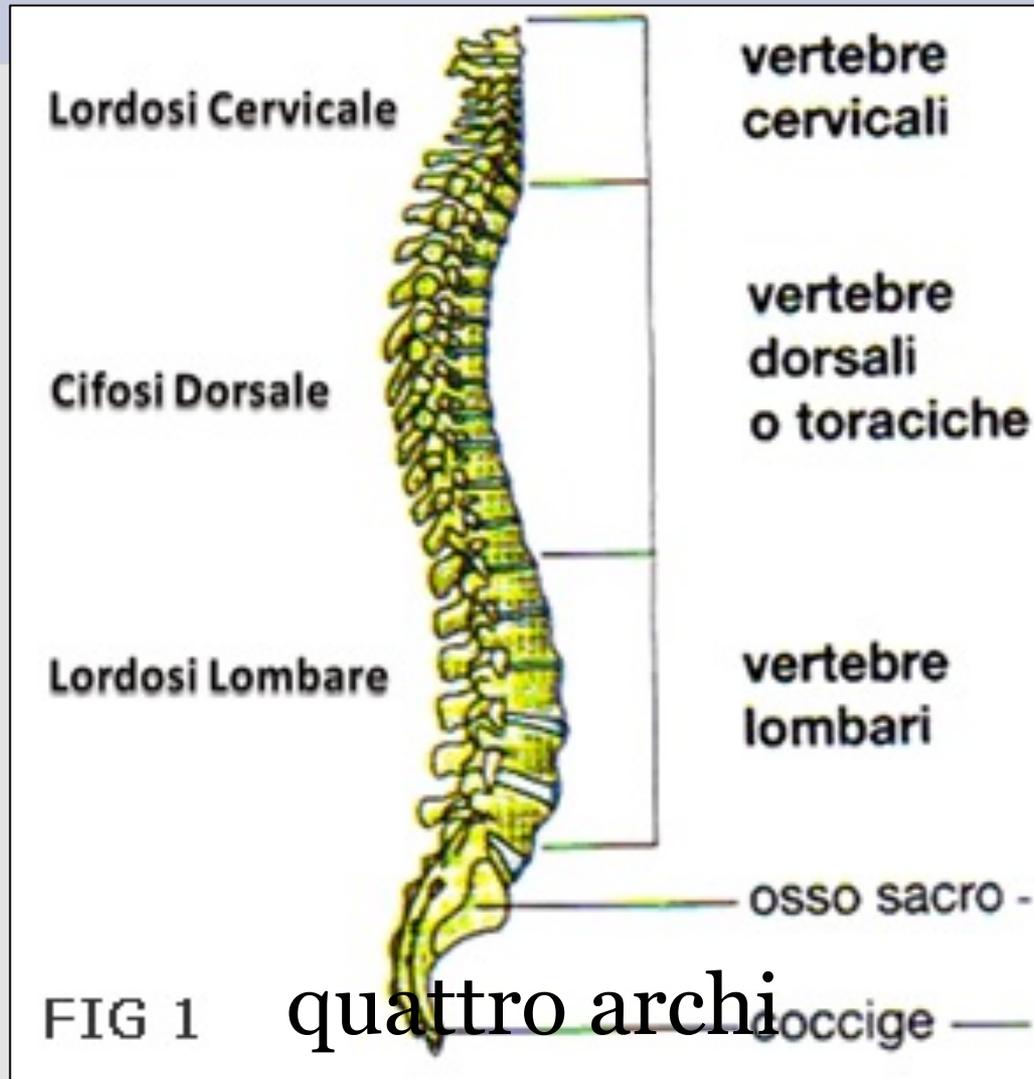
***RICEVERE***

*e*

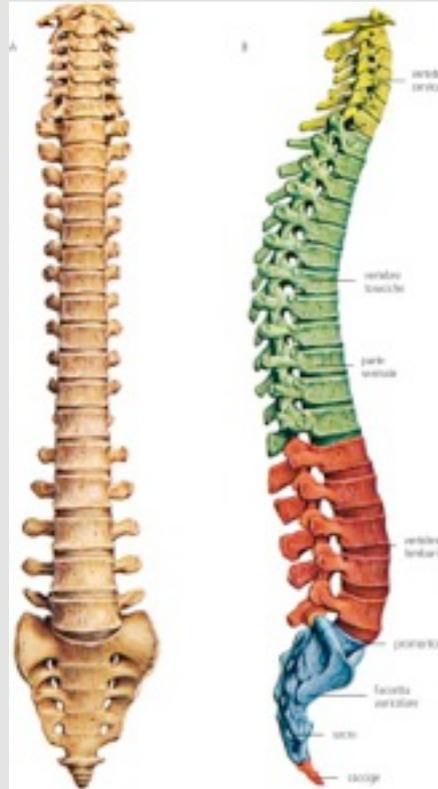
***TRASMETTERE***

..la comunicazione avviene attraverso la colonna  
vertebrale...

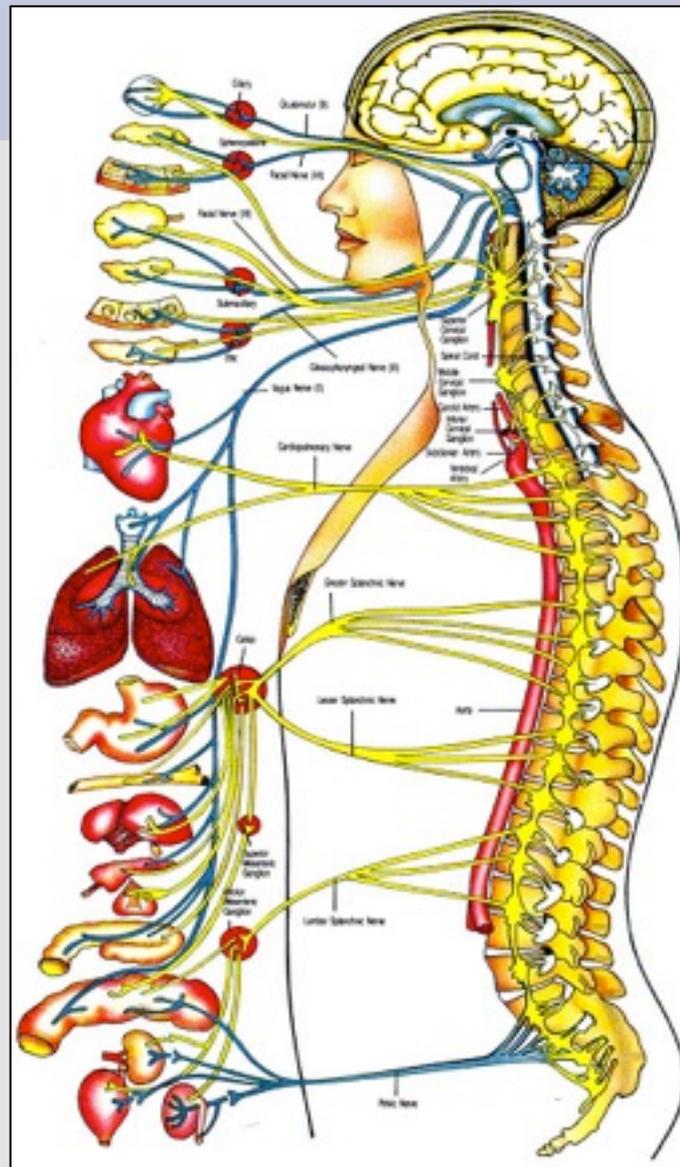
# Colonna vertebrale



# Organi di senso ed equilibrio, informazione in entrata...

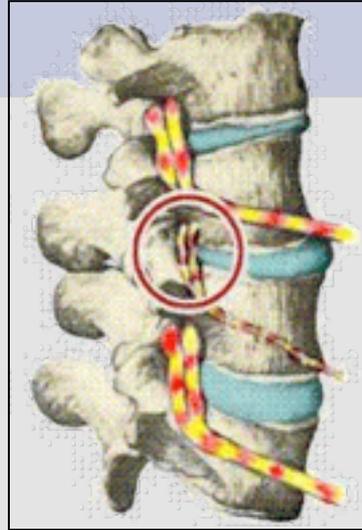


# Sistema nervoso

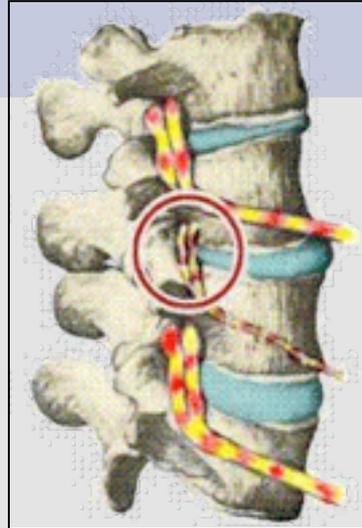


...**se la comunicazione è interrotta** il cervello e gli organi ricevono meno informazioni oppure informazioni errate...

# *A cosa serve la chiropratica?*



# *A cosa serve la chiropratica?*



...a facilitare la capacità del sistema nervoso di ricevere e trasmettere informazioni....

Attraverso la rimozione delle **sublussazioni vertebrali** tramite aggiustamenti specifici

E permettere quindi all'individuo di raggiungere il 100% delle sue funzioni

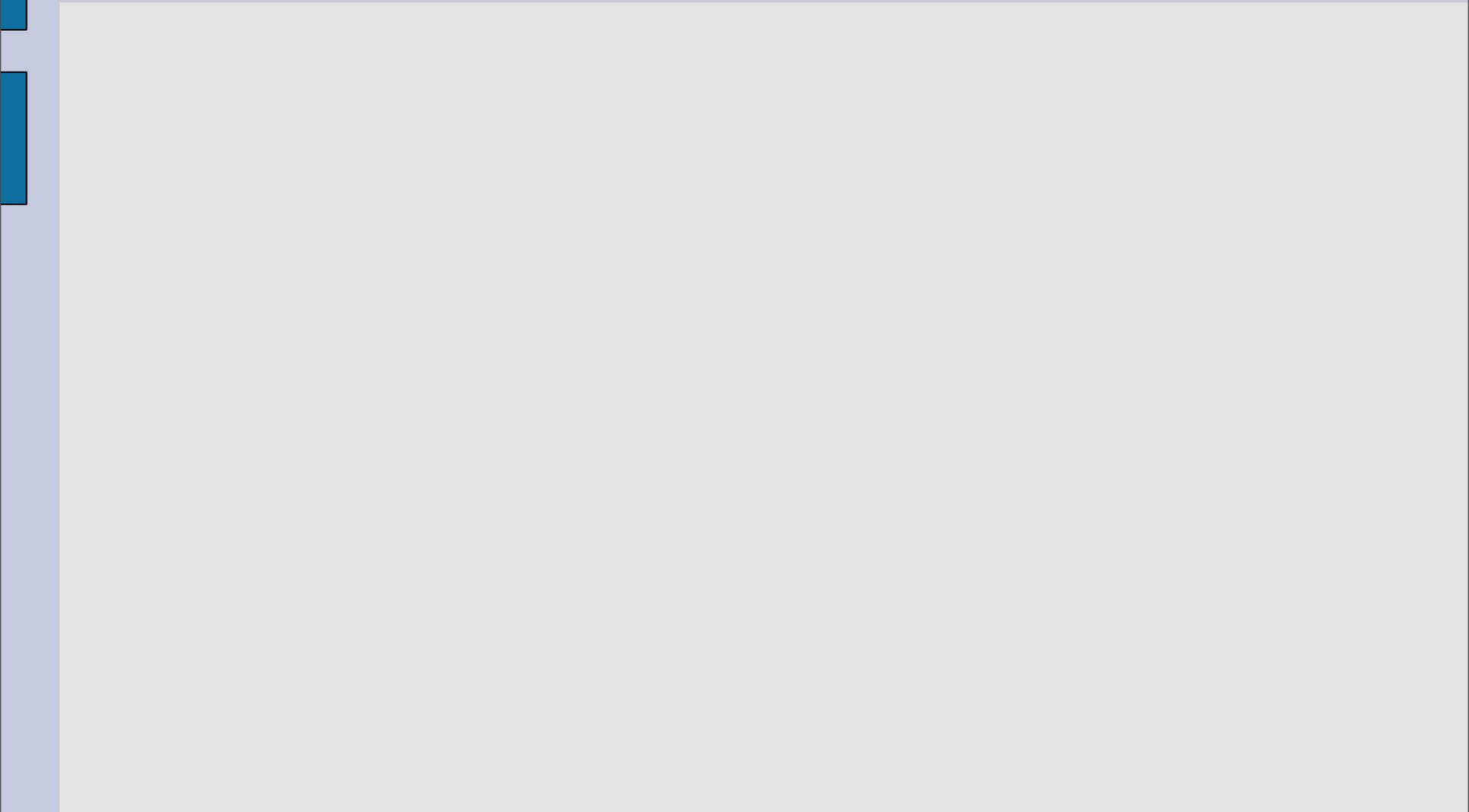
# *La Sublussazione*

**Blocco** totale o parziale del movimento fra due vertebre adiacenti

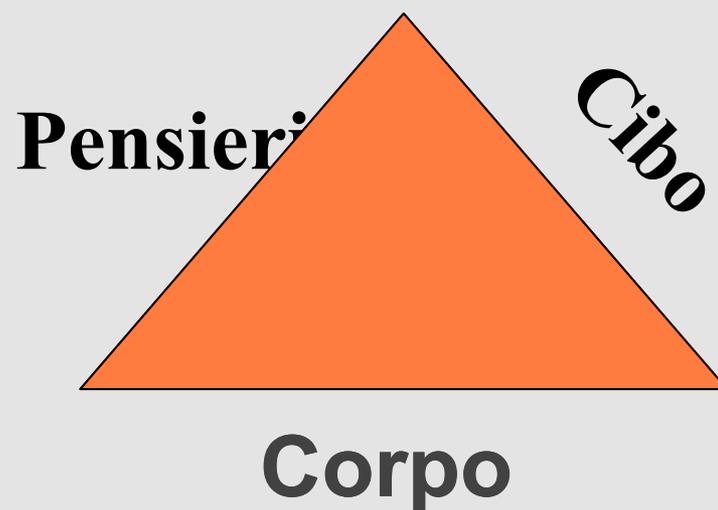
Inizialmente **asintomatico**

(ma il movimento mancante è compensato da altri segmenti)

Causa: **infiammazione, artrosi, dolore, ernie del disco, lombalgia, cervicalgia, sciatica**

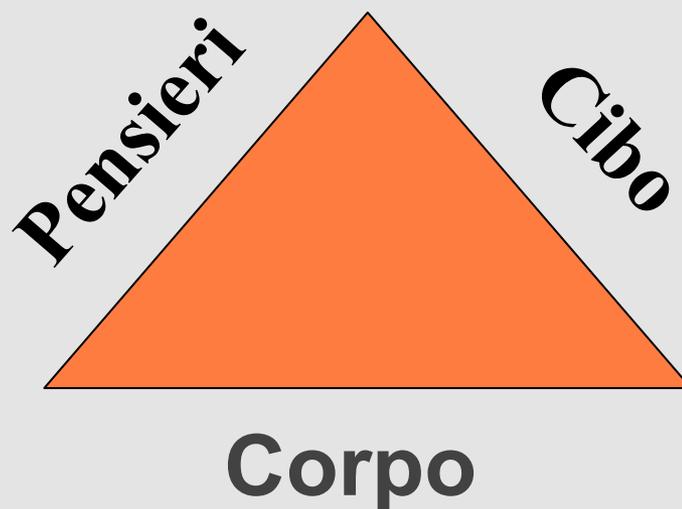


# *Cause della sublussazione*



**Mancanza di equilibrio  
fra i tre fattori della salute  
e/o traumi**

# Correzione della Sublussazione



Riequilibrare i tre fattori della salute

**EDUCAZIONE AL MANTENIMENTO DELLA SALUTE  
COME STILE DI VITA**

# *Fasi di terapia*

## **Intensiva**

Cura dei sintomi

Visite + frequenti

# *Fasi di terapia*

## **Riabilitativa**

- ◆ Memoria neurologica e curve spinali
- ◆ La frequenza delle visite si dirada e si inserisce anche la ginnastica

# *Fasi di terapia*



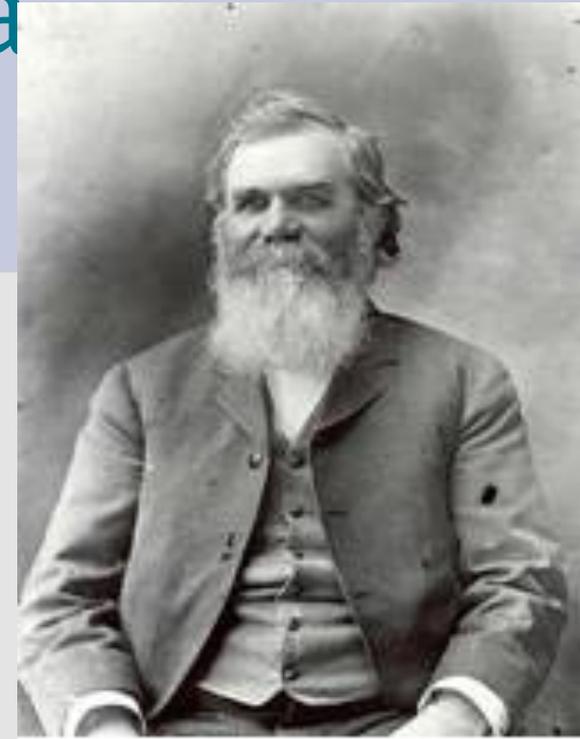
## *“Mantenimento”*

Dopo il raggiungimento del **benessere fisico** si ottiene un benessere **emotivo e psicologico**.

Lo stress rispetto a prima diminuisce e aumenta il piacere di vivere **migliorando** complessivamente la **qualità della vita**.

# Chiropratica

- ◆ “La forza che ha creato il corpo lo guarisce”
- ◆ “Ogni essere umano ha la capacità di autoguarire”
- ◆ “I dolori sono dei campanelli d’allarme”
- ◆ “Se vedete del fuoco in casa spegnete l’allarme o spegnete il fuoco?”
- ◆ **“Posizioni e movimenti impropri delle vertebre possono irritare i nervi e impedire ai messaggi trasmessi dal cervello di fluire correttamente attraverso il corpo”.**
- ◆ “Queste interferenze sono chiamate **sublussazioni vertebrali**”.
- ◆ “La sublussazione vertebrale è spesso la **causa dei sintomi** e dei problemi di salute”.
- ◆ “Traumi o ripetuti microtraumi fisici, chimici o emotivi possono causare le sublussazioni vertebrali”



D.D. Palmer,  
fondatore della  
chiropratica USA,  
1895



*Perché  
la Chiropratica  
per il Golf?*

*Perché  
il condizionamento fisico  
per il Golf?*

# *Perchè il golf è un gesto atletico importante*

Durante lo Swing, il golfista amatoriale:

- ◆ Raggiunge il 90% della sua massima capacità muscolare
- ◆ Ciò equivale a sollevare un peso massimale e riuscirci solo 4 volte

*...in drive range facciamo ...n...swings*

*...quindi senza condizione fisica:  
aumenta il rischio di farci male  
o di attuare un gesto con il timore di  
farci male*

- ◆ 30% dei golfisti professionisti gioca con un infortunio in atto
- ◆ 53% dei golfisti maschi (amatori) e 45% dei golfisti femmine hanno mal di schiena!!

# *Allora cambiamo l'attrezzatura!*

*...oh sorpresa:*

Dal 1939 al 1994, lo score tra professionisti ed  
amatori non è cambiato...

Allora cosa  
**CAMBIA**  
???

A golfer in a white shirt and khaki pants is captured in the middle of a golf swing on a green field. The golfer is wearing a dark cap and a watch. The background features a vast landscape with rolling hills and mountains under a clear blue sky. The text 'COME' is overlaid in white, italicized font on the right side of the image.

*COME*

*E*

*DOVE*

*Tiri la pallina*

# *Fattori che influenzano il tiro....*

- ◆ Allineamento della faccia del bastone rispetto alla pallina
- ◆ Piano dello Swing (angolo e coerenza)
- ◆ Angolo d'impatto del bastone/faccia con la pallina (angoli fra piano dello swing e piano della pallina)
- ◆ Velocità d'impatto
- ◆ Sweet spot

# *...come controllarli?*

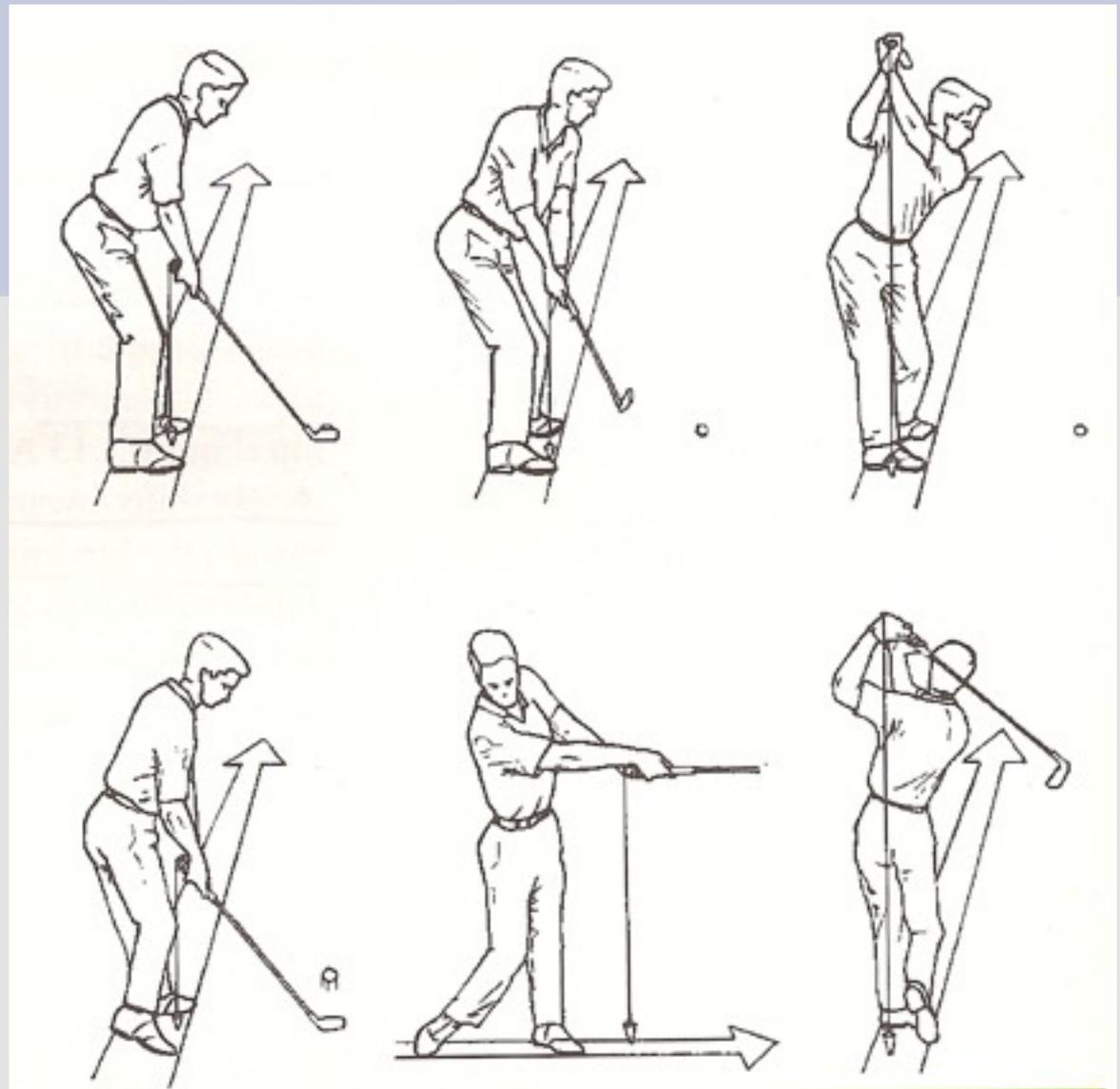
- ◆ Postura (Set-up = statica , Swing = Dinamica)
- ◆ Impugnatura
- ◆ Rotazione (rachide—cervelletto--muscoli)
- ◆ Centro di gravità/spostamento dei pesi (rachide—cervelletto—muscoli)
- ◆ Concentrazione (cervello—cervelletto--rachide--muscoli / viceversa)

*Address*

*o*

*Set-up  
(postura  
statica)*

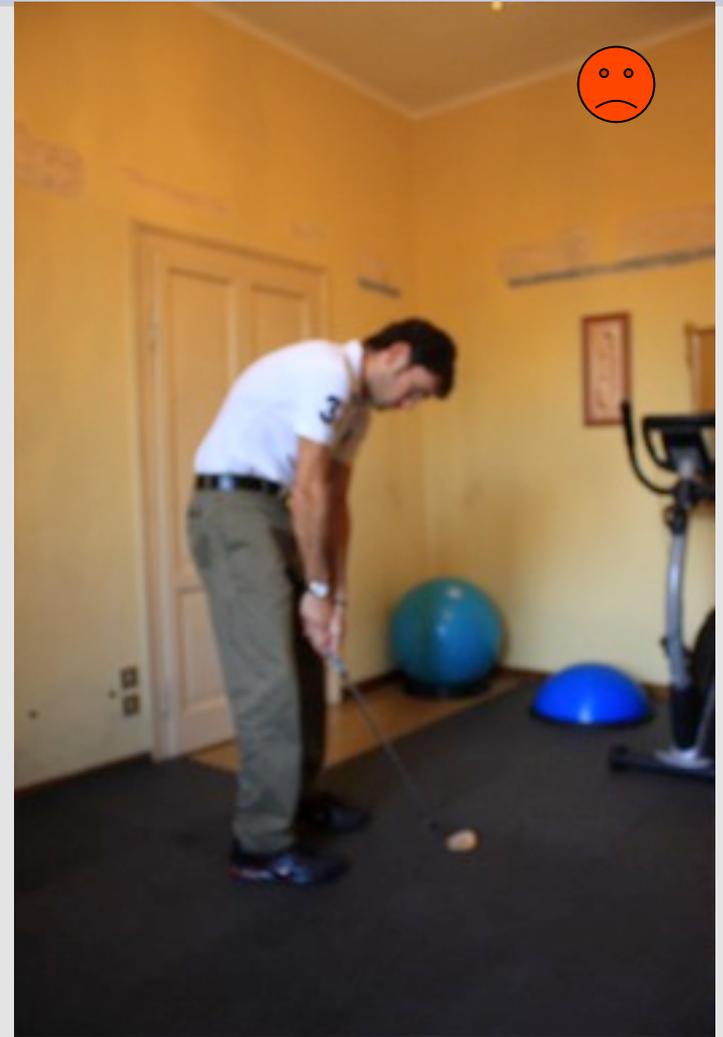
*Swing  
(dinamica)*



**Figure 1.14**  
**Full Swing Showing Plumb Line from Butt End of Golf Club**  
Modified from: *About Golf* by George J. Lemmon, 1941.

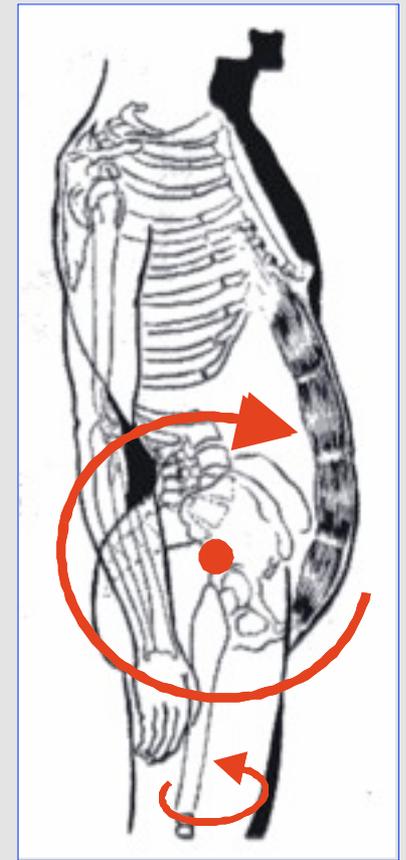
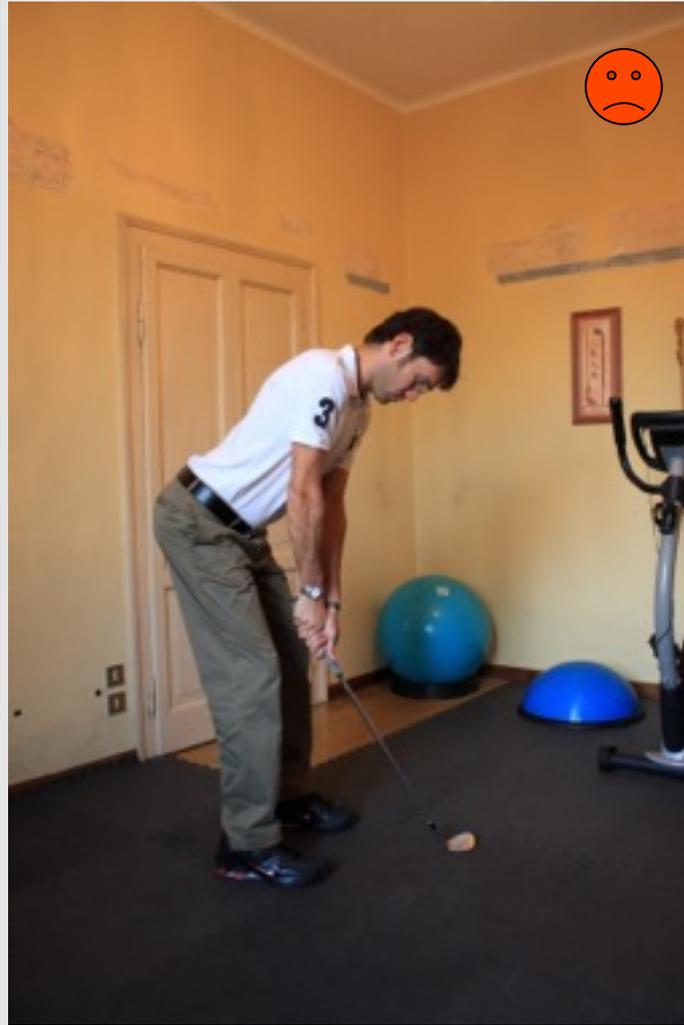
# Set-Up

NON  
protrarre  
le spalle



# Set-up

Non  
aumentare  
< LS

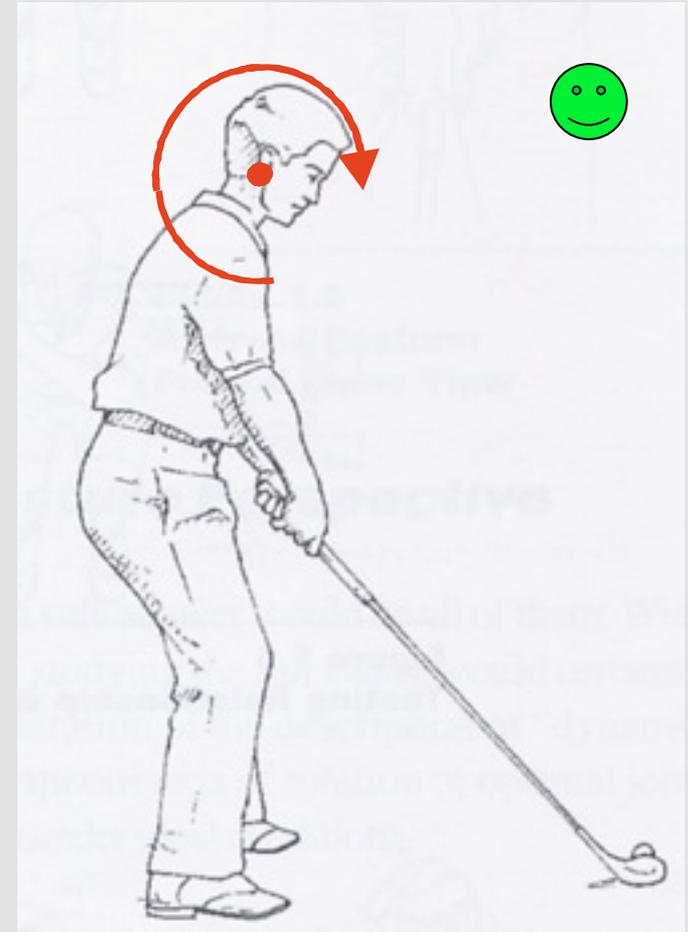


# Set-up

## Guardare la pallina

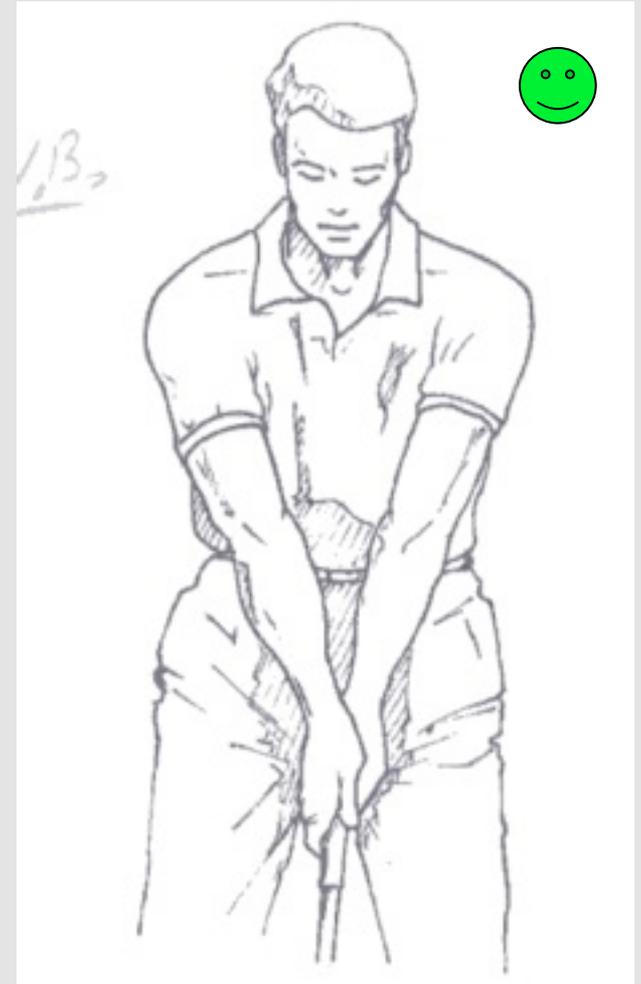
Flettendo solo la colonna cervicale superiore

permette di non favorire una maggiore curvatura dorsale (la quale diminuisce la rotazione spinale, favorisce un aumento dell'  $> LS$  ed una debolezza addominale, diminuendo ulteriormente la rotazione e stabilità lombare, favorendo i traumi)



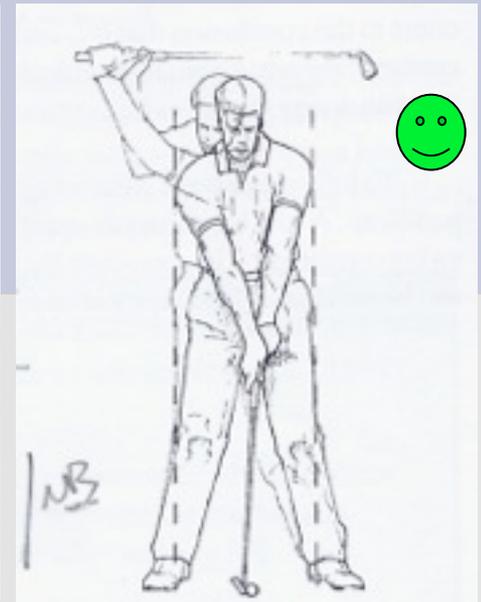
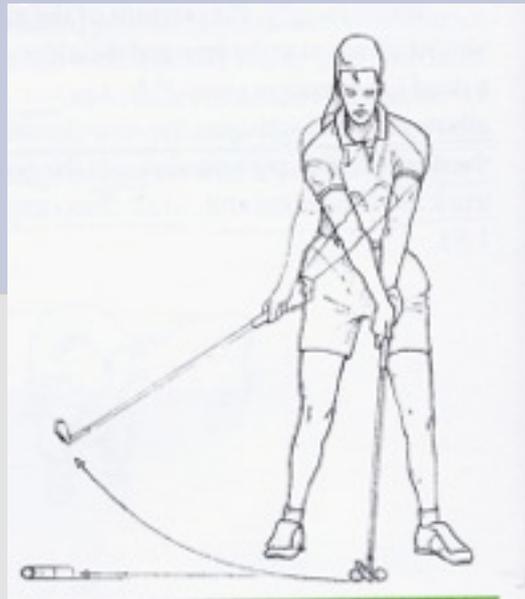
# Set-up vista frontale

- Extra-ruotare le braccia e fermare il grip
- Attiva i mm stabilizzanti il cingolo scapolare impedendo i traumi
- Favorisce una postura dorsale eretta
- Favorisce la rotazione spinale
- Favorisce una



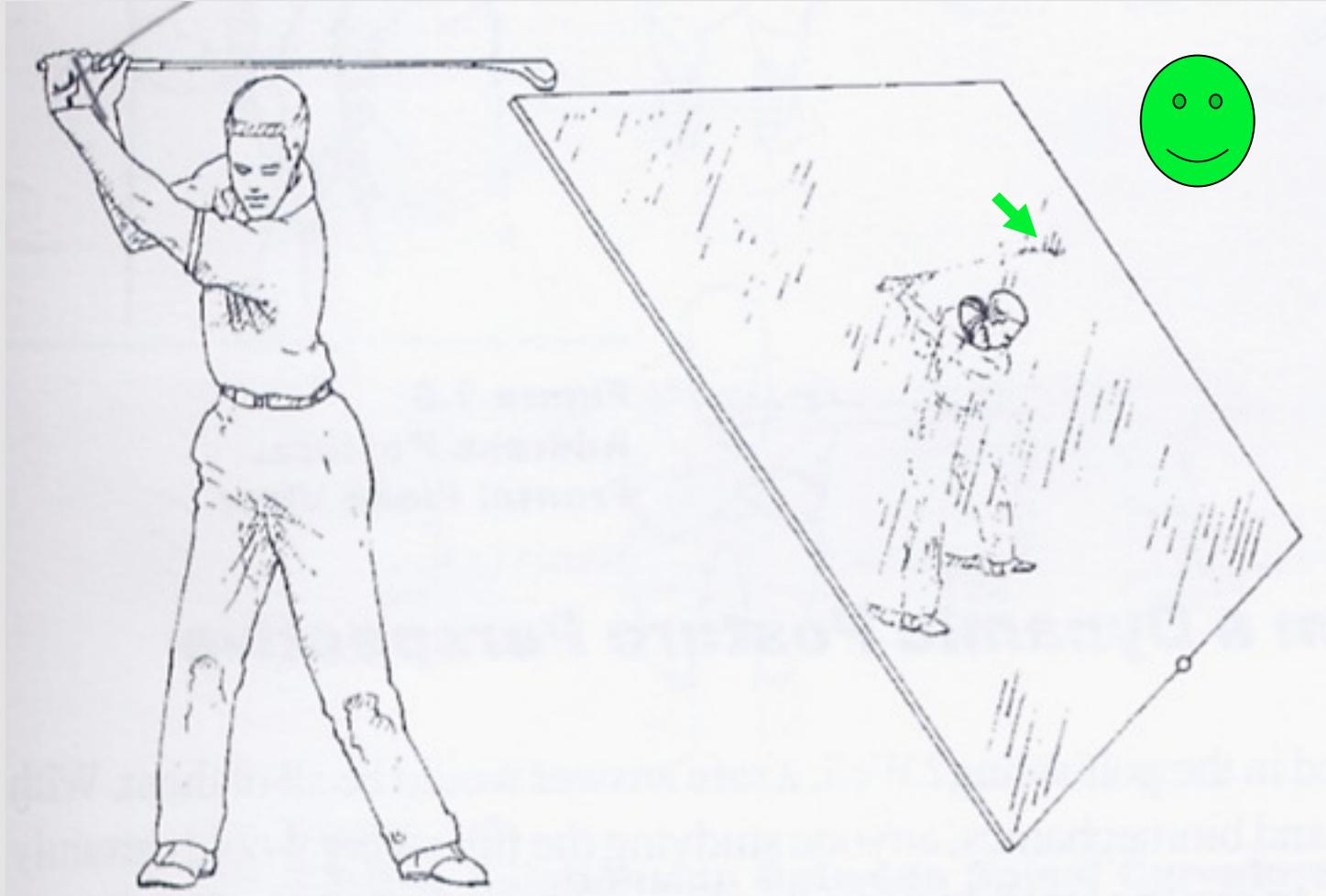
# Swing

- Set-up
- Back-swing
- Arm-raise
- Rotazione post. con
- trasferimento peso
- gamba post. (75% circa)
- Limitare translazione post dell'asse di rotazione (max  $\frac{1}{2}$  testa)



# Swing

Piano ed angolo di coerenza



# *Creare uno schema motorio che favorisca:*

◆ Ripetibilità/consistenza

◆ Potenza e rotazione

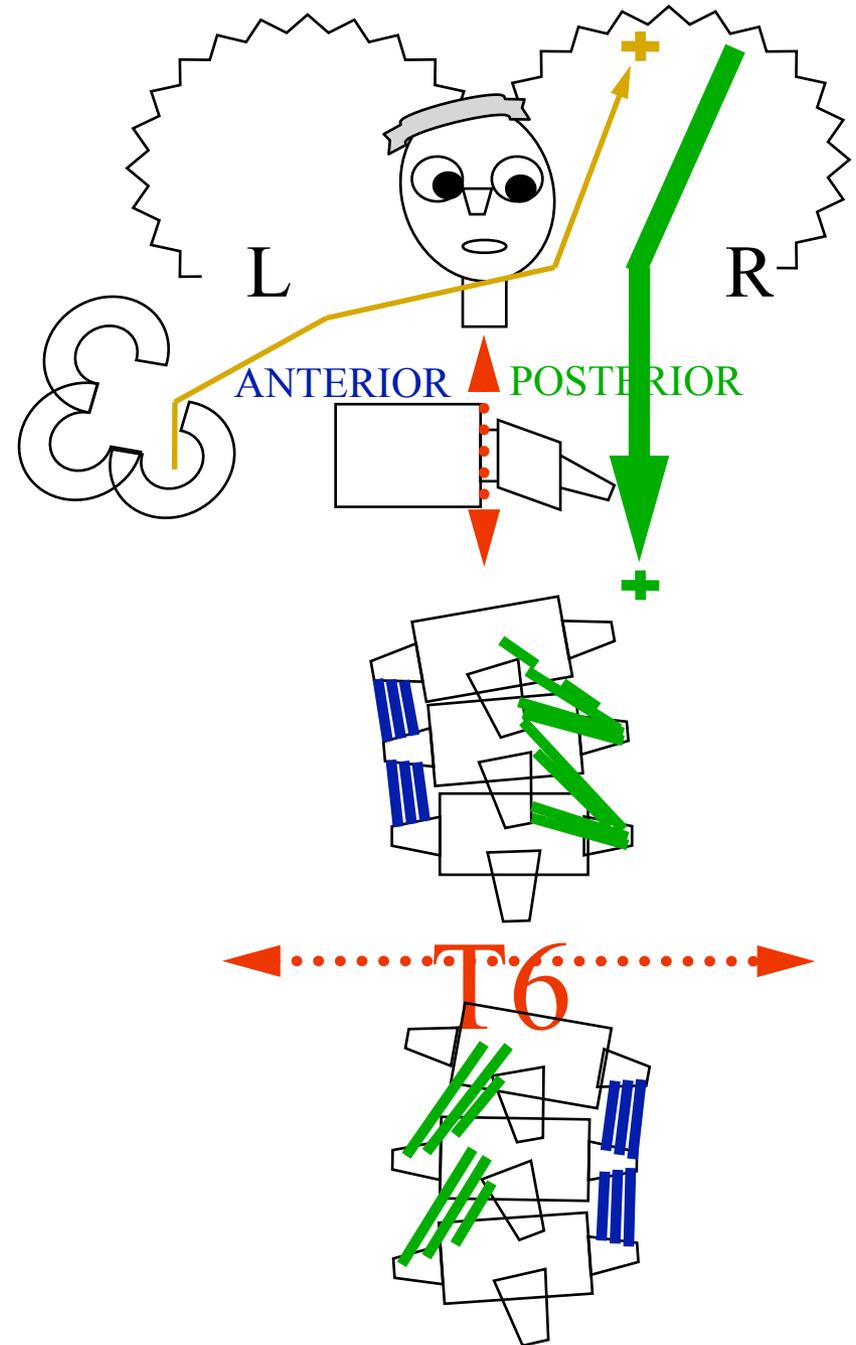
◆ Flessibilità

◆ Bilanciamento muscolare

◆ Equilibrio

# ...Analisi Chiropratica

- ▶ Neurologica
- ▶ Neuromuscolo-  
scheletrica
- ▶ Movimenti  
coordinati  
rachide/occhi(VOR)
- ▶ Differenze corticali

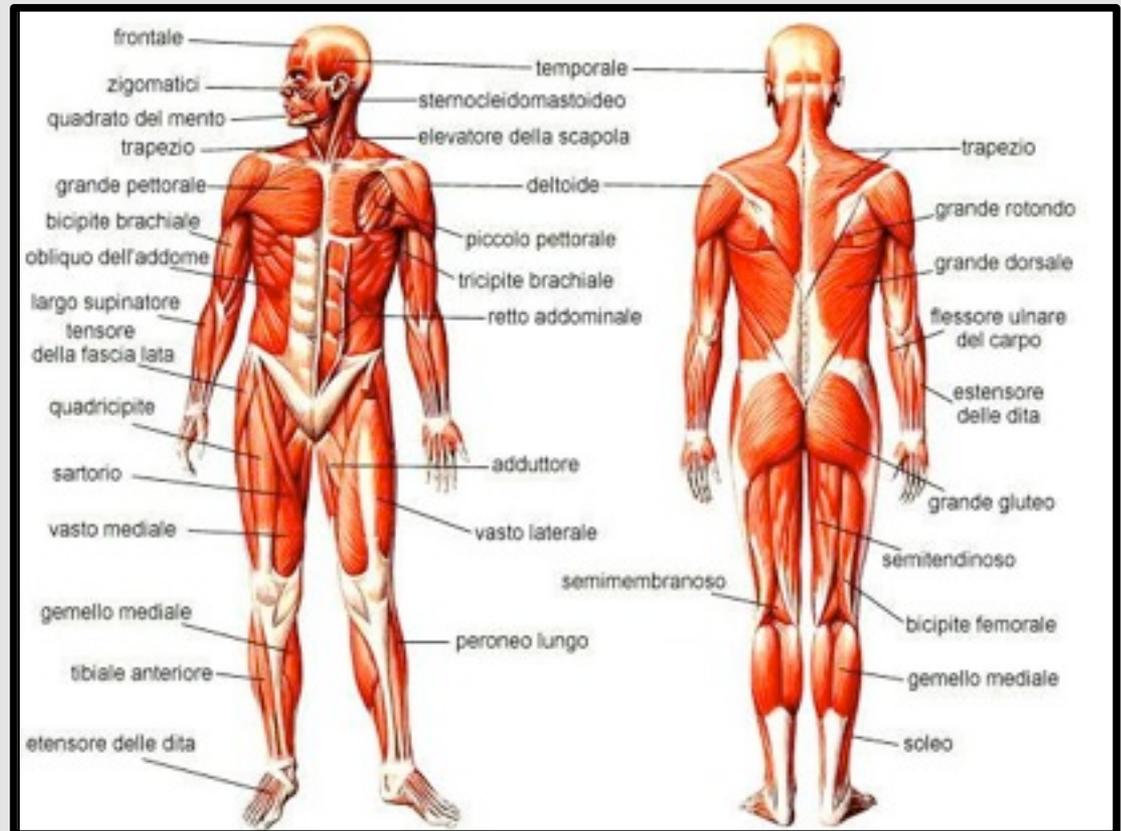


# *...Analisi Chiropratica*

## *Stabilometrica (equilibrio)*

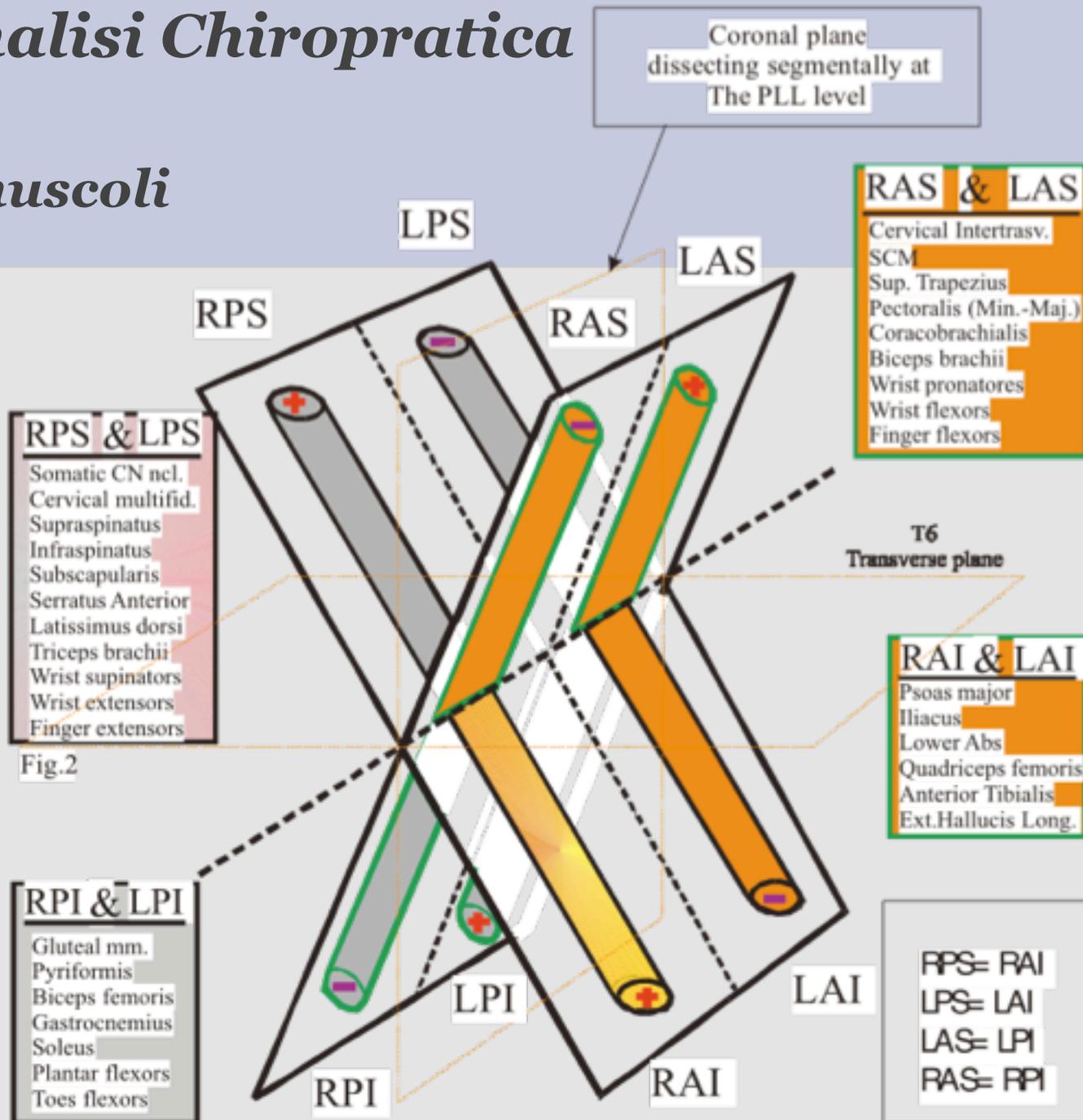
# ...Analisi Chiropratica

- ◆ Muscolare
- ◆ M. Lunghi
- ◆ M. Corti
- ◆ Riflessi crociati



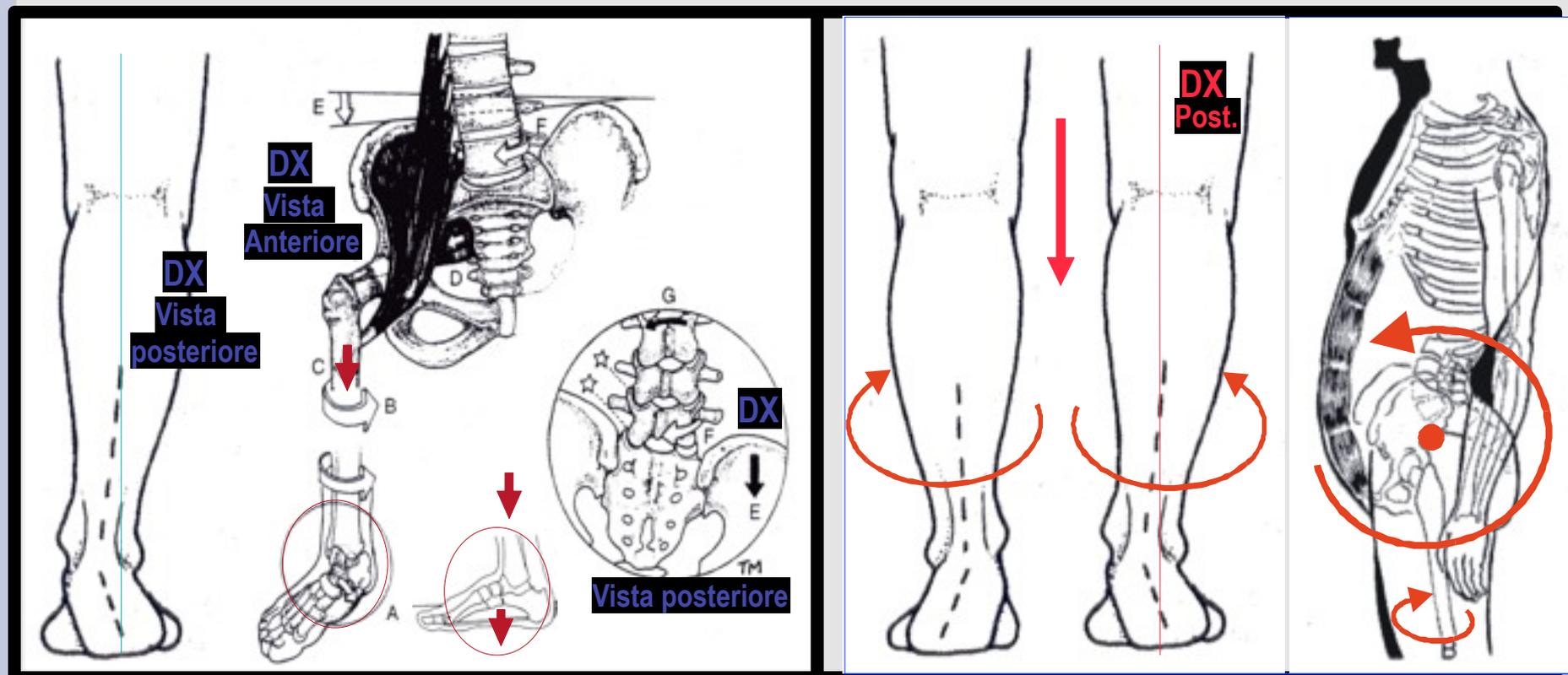
# ...Analisi Chiropratica

## ...muscoli



# ...Analisi Chiropratica

## ◆ Posturale



# *PROCEDURE...*

*Aggiustamenti Chiropratici*  
***ELIMINARE LE SUBLUSSAZIONI***  
*e restrizioni spinali*

*Bilanciare/Riabilitare*

*Esercizi appropriati ( con lo stesso schema di  
recrutamento muscolare del gesto)*

*Creare nuove memorie neuro-muscolo-  
scheletriche*

# *IL GOLF è ROTAZIONE*

*Colonna Vertebrale*

*funzionale al*

*100%*

=

*golf al*

*100%*

*... e senza traumi!*

# Cause di problemi

- Stress ripetitivo/Micro-Traumi ripetitivi
- Incidenti/Traumi acuti
- Performance a freddo
- Impugnatura scorretta
- Debolezza muscolare generalizzata e/o specifica
- Diminuite rotazioni spinali, compensazioni e swing scorretto

# Patologia

## *Mal di schiena:*

- *Meccanico*
- *Discale*
- *Degenerativo*
- *Fratture da stress*

**Gomito del tennista:** infiammazione epicondilo laterale (più comune del gomito del golfista)

**Gomito del golfista:** infiammazione epicondilo mediale. A seconda che il golfista sia destro o sinistro provoca dolore in back-swing o all'impatto.

**SI:** 😊

- *Evoluzione dei materiali*
- *Praticare su erba*
- *Grip più soffice*
- *Rallentare il back-swing*
- *Rallentare il passaggio dal back al down-swing*
- *Tee-up quando possibile*

**NON:** 😞

- *Decelerare prima dell'impatto con la pallina*

***Dolori alle spalle:*** tendinite, impingement, rottura alla cuffia dei rotatori, artrite/borsite sub-acromiale, acromio-clavicolare, instabilità, artrite, dolori muscolari, click articolari.

## ***Tunnel carpale***

***Tendinite De Quervain:*** infiammazione dei tendini del pollice (dolore al polso alla base del pollice, generalmente alla mano sinistra al massimo del back-swing nei golfers destri)

## *Dolori alle ginocchia:*

*meniscopatie, degenerazione cartilaginea anche rotulea*

### *USARE*

➤ *Scarpe spikeless per ridurre stress rotatori* 😊

➤ *Ferri corti diminuiscono stress rotatori alle ginocchia (meno leva)* 😊

➤ **Dito a scatto:** inibizione del tendine dei muscoli flessori del dito

- Usare un guanto imbottito per la mano sx
- Usare grip più grossi e morbidi
- Ridurre la pressione del grip



➤ **Sindrome da impatto del polso:** dolori al polso dovuti all'impatto ripetitivo del polso sul bastone ed all'impatto delle ossa del polso fra di loro, causa dolori all'estensione del polso in back-swing.

- Rallentare il back-swing per diminuire l'estensione del polso al top



***Sublussazione del tendine dell'estensore ulnare del carpo: dolore e click carpo-ulnare.***

- *Rallentare il back-swing per diminuire l'estensione del polso al top*

***Frattura dell'osso ammato del polso: edema e dolore nel palmo sinistro (golfers destri) con possibile parestesia del 4° e 5° dito***

# *Traumi Cervicali:*

- *Degenerativi / microtraumi*
- *Discopatie*
- *Articolari*
- *Muscoli accessori della respirazione*
- *Effetti sul/dal cingolo scapolare*
- *.....*

## *Piedi e Caviglie:*

*La produzione di potenza comincia con la resistenza al suolo dei piedi (catena*

*Nel follow-through il piede post. va in pronazione, l'ant. in supinazione*

*I traumi :*

*Stiramenti, tendiniti, infiammazioni articolari, vesciche  
accadono per:*

*Pre-pronazioni o supinazioni non corrette*

*Perdita di equilibrio (ex piedi piatti e superfici sconnesse)*

*Swing scorretti (piano e coerenza)*

## **Anca, inguine, mm. Adduttori:**

- ***L'anca è molto vulnerabile nel golf***
- ***fulcro di rotazione***
- ***carico importante***
- ***Adduzione / Abduzione***
- ***Flessione ed estensione***
- ***Articolata al bacino (complesso gluteale, adduttori, pelvici, lombari, addominali, e PIEDI)***

*Analizzare, condizionare  
(flessibilità, coordinazione, potenza)*



*Grazie*