



ABC

CHIROPRACTICA

WWW.CHIROPRACTICA-ABC.IT



Windsurf e “mal di schiena”

In accordo con quanto trovato in letteratura e riportato nell'articolo del numero scorso, i dolori alla schiena rappresentano circa il 22% delle sofferenze del windsurfista e nel 33% dei casi si cronicizzano. Se consideriamo che fra la popolazione mondiale le statistiche sono ben più alte, possiamo dire che i windsurfisti in genere hanno la schiena più forte, ma è anche stato notato che hanno delle qualità fisiche migliori, quali equilibrio e coordinazione.

La nostra schiena (sia bassa che alta) ed il collo, sono molto sollecitati durante la pratica. Ma prima di vedere cosa succede nel windsurf facciamo un po' il punto per renderci conto della complessità della questione.

Il mal di schiena è un problema multifattoriale: tutto il corpo lavora come un insieme, con il sistema nervoso che funge da coordinatore. Esistono innumerevoli sensori che informano prima il midollo spinale e poi il cervello su cosa succede sia fuori che dentro di noi in ogni dato momento. Tutte queste informazioni vengono poi rielaborate; alcune a livello del midollo, altre nel cervello. Da ciò ne scaturisce una risposta motoria che non dipende solo dal messaggio in entrata appena ricevuto, ma anche dalla sua rielaborazione in seno al “data base” presente (memoria cognitiva e neuromuscolare) e dalla capacità del sistema nervoso di trasmettere l'informazione. Tutto ciò è legato anche all'ambiente chimico del nostro organismo (cibo, digestione, rapporto psicologico con il cibo, etc...).

Detto questo, ammesso che tutto funzioni al 100%, l'attivazione di ogni muscolo presuppone l'attivazione di molti altri: agonisti, antagonisti, sinergisti, stabilizzatori.... Il programma di attivazione di questi muscoli risiede in una zona ben precisa (il cervelletto), ma anch'essa è influenzata dall'attivazione di molte altre (sensori dell'equilibrio, occhi, corteccia celebrale, angoli articolari, tono muscolare generale, status psicologico, cervello, ormoni,....etc..).

Ok, ma la schiena, perché fa male? Generalmente uno di questi meccanismi non lavora al 100% e si può determinare un carico scorretto sullo scheletro (vertebre in particolare) e sui muscoli.

In parole semplici le cause principali di questi dolori alla schiena possono essere:

1. la sollecitiamo in modo incorretto



Fig. 1) Cazzare la vela con la schiena in flessione = scorretto; n estensione = corretto



ABC

CHIROPRACTICA

WWW.CHIROPRACTICA-ABC.IT



1. Movimenti scorretti
2. Timing scorretto (eseguimo dei movimenti con una tempistica sequenziale scorretta)
3. Il nostro trapezio non è ben regolato

2. il meccanismo di attivazione di certi muscoli (necessari al movimento dato) non funziona, benchè (NOTA BENE) tutti i muscoli in questione siano forti ed allenati

1. L'integrazione di vari stimoli necessari alla loro coordinazione non è ottimale
2. Ci sono problemi posturali che impediscono la sincronia di attivazione muscolare, mentre il singolo muscolo può funzionare.
3. L'appoggio dei piedi ed anche l'occlusione dentale possono generare una postura scorretta e cambiare i riflessi muscolari
4. I movimenti oculari e la coordinazione fra occhi-cervicale-equilibrio non è "in fase"

3. Non siamo biochimicamente bilanciati

1. dieta scorretta qualitativamente
2. dieta scorretta come collocazione degli alimenti (macro e micro) rispetto all'evento sportivo
3. problemi respiratori di possibile origine meccanica, psicologica o biochimica

4. Abbiamo subito dei traumi precedenti

5. Soffriamo di dolori cronici. Questo implica dei processi infiammatori ed artrosici, i quali generano a loro volta degli scompensi meccanici, biochimici e psicologici (vedi sopra)

6. Non siamo allenati a sufficienza. (Troppo lavoro e poco windsurf ?!) Qui dovrebbe essere presa in considerazione l'opzione allenamento propedeutico: alimentazione, ottimizzazione motoria corretta, allineamento scheletrico ed ottimizzazione dei filtri cognitivi...

7. Abbiamo delle restrizioni di movimento articolare (sublussazioni)

Certo, non deve diventare un lavoro....., ma certe cose di base andrebbero fatte anche se non si hanno velleità professionistiche.



ABC

CHIROPRACTICA

WWW.CHIROPRACTICA-ABC.IT



(Fig. 2) Sollevare la vela con le gambe flesse e la schiena dritta (corretto)



(Fig.3) protendersi verso la vela con le gambe flesse e la schiena in posizione estesa (corretto)

Quindi, se il corpo funziona correttamente siamo esenti da dorsalgie e lombalgie, ma ad ogni modo alcuni movimenti caricano ed affaticano la schiena, generalmente questi hanno una componente di flessione, rotazione, flesso-rotazione, estensione, flesso-estensione, compressione. Quindi tutte le manovre aeree e di freestyle, la surfata sull'onda, le andature semplici quando insorge stanchezza (studio sugli infortuni), tutte le andature nelle discipline di slalom, race e formula.

A scopo preventivo e di allenamento, ad esempio nel wave o nel freestyle, ogni manovra andrebbe scomposta nei movimenti base ed analizzata al fine di allenare le funzioni necessarie al suo compimento. Facciamo un esempio: il cervello non capisce "Flaka" ma: mi butto in avanti appoggiato alla vela, ruoto sopravento, etc... Questa è una flessione asimmetrica con una componente di decelerazione, associata ad un balzo con componente anch'esso rotatoria, seguiti da una trazione a mezzo busto.

ABC Chiropratica Dr. Andrea Carlucci - p.iva 03488230982
 Via Torricella di sopra 33 A/B/C, 25127 Brescia (BS), Italy
 www.chiropratica-abc.it - info@chiropratica-abc.it - Tel. 030/5053123 - Cel. 329/5386824



ABC

CHIROPRACTICA

WWW.CHIROPRACTICA-ABC.IT



Il tutto associato ad una roto-traslazione del corpo in toto ed all'attivazione dei muscoli conseguente al riscontro che abbiamo dalla pressione sulla vela e dal feeling che ci trasmette la tavola.

L'analisi delle funzioni ci permette di capire cosa provoca il sovraccarico delle strutture e causa il mal di schiena ed inoltre, se queste funzioni le prepariamo prima, saremo sicuramente più pronti ad affrontarle in acqua e potremmo aumentare le probabilità di evitare gli infortuni e di migliorare il nostro windsurf.



(Fig.4) la torsione del tronco/schiena nella navigazione in switch-stance determina un momento di flessione e compressione sui dischi lombari contrastato principalmente dalla muscolatura addominale, ma anche da quella del cingolo pelvico e delle gambe.

La stessa cosa vale per le discipline di slalom, race e formula, in cui però le componenti di rischio sono differenti e non dipendono così direttamente dalla coordinazione, quanto invece dal carico e dalla resistenza.

A livello lombare (il più colpito dai dolori), sia il disco che le faccette articolari (rispettivamente nel 5% e 95% dei casi) possono contribuire a generare dolori ed a seconda che si tratti dell'uno o delle altre le cause possono essere differenti, come lo sono le cure e la prevenzione.

Ad ogni modo, dopo un po' di tempo le due cose si sovrappongono e, se non trattate correttamente, si cronicizzano.

Vi invitiamo quindi a:

1. non sottovalutare dei semplici dolorini che di fatto ci danno l'allarme di un mal funzionamento di meccanismi più complessi
2. non caricare la schiena in flessione e/o flessione rotazione (alcuni esempi di movimenti corretti li potete vedere nelle figure)
3. allenarvi seguiti da un valido professionista
4. seguire una dieta sana e variata (magari all'inizio guidata al miglioramento di eventuali squilibri biochimici)
5. eseguire regolarmente dei controlli dal chiropratico (per informazioni sulla figura professionale del chiropratico potete consultare il sito www.chiropratica-abc.it)

Ricordiamo a tutti di partecipare al sondaggio sui traumi nel windsurf; è gratuito e potete lasciare i vostri dati solo se lo desiderate, quindi NO spam. Inoltre è molto importante per valutare eventuali nuove strategie d'intervento e prevenzione.

Buon Vento a tutti

Dr Andrea Carlucci (Cunga)

Nota: per approfondimenti e letteratura in merito all'articolo potete consultare il sito www.chiropratica-abc.it e scaricare gratuitamente il libro del Dr. Carlucci: "La chiropratica cos'è...discussione sulla base dell'evidenza".