

LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI CON METODI COMPLEMENTARI: SHIATSU E STRETCHING

Riccardo Barigelli e Nicoletta Tafuro
Laurea in Scienze Motorie – Master in Metodologia dell'allenamento
Master in Scienza e tecnica dello sport e del Fitness
(Pubblicato nell'agosto del 2007 su www.asdsalus.wordpress.com)



INTRODUZIONE

L'allungamento muscolare riveste ormai un ruolo fondamentale in qualsiasi programma di allenamento, per atleti praticanti sport a livello amatoriale o agonistico.

Gli effetti prodotti dalla pratica assidua di questa metodica sono importanti sia dal punto di vista della prestazione fisica sia per l'esecuzione tecnica del gesto sportivo.

Allo stesso modo la tecnica di massaggio dello **shiatsu**, praticata fin dai tempi più antichi, ha degli ottimi riscontri da un punto di vista preventivo per i classici infortuni sportivi.

Toru Namikoshi (1997) ha definito lo shiatsu come un "metodo atto a migliorare lo stato di salute attraverso l'eliminazione delle sostanze responsabili della fatica e la stimolazione delle capacità di recupero naturali, favorite dalla pressione digitale e manuale contro determinati punti della superficie del corpo".

La combinazione tra stretching e shiatsu vuole rappresentare un suggerimento alternativo ad un classico programma di prevenzione sportiva.

Le due metodiche complementari sono utilizzate per un miglioramento delle capacità di allungamento ed elasticità muscolo - tendinea.

SIGNIFICATO DELLO **SHIATSU**

La parola shiatsu letteralmente significa digito-pressione (shi = dito, tsu = pressione); con questo termine si indica un'antica forma di massaggio con origini in Giappone 2500 anni fa.

Questa si pratica fondamentalmente con la pressione dei pollici e comprende tecniche mediante le quali si determina la stimolazione di nervi, muscoli e articolazioni, tessuto connettivo e sistema circolatorio.

Nel corso dei secoli numerose sono state le tecniche shiatsu sviluppatesi: alcuni come Masunaga (2001), integrarono la propria esperienza attraverso lo studio degli elementi base della medicina cinese; altri, come Namikoshi (2000), coniarono un metodo basato su nozioni scientifiche mediante la stimolazione del normale percorso dei nervi. Quest'ultimo è il metodo preso in considerazione nel nostro lavoro.

Studi neuro-fisiologici e biochimici recenti, hanno messo in evidenza la capacità, da parte dei fasci nervosi periferici e delle terminazioni sensitive, di influenzare i centri da cui dipendono, localizzati nel midollo spinale e nell'encefalo.

In altre parole, le diramazioni terminali del sistema nervoso non sono solo degli organi esecutori con conduzione centrifuga dell'impulso, ma anche centripeta.

Per cui i centri ipotalamici vengono stimolati alla produzione di sostanze chimiche con azione inibitoria sul dolore chiamate endorfine, con azione sia locale che generale.

È stato osservato che la stimolazione del sistema nervoso periferico mediante impulsi elettrici di bassissima intensità (con frequenza di 1-2 impulsi/sec) applicati alla pelle e/o al muscolo scheletrico produce una diminuzione di sensibilità al dolore aumentando la quantità di endorfine (Palombini, 1999). Secondo lo stesso autore la tecnica dello shiatsu, mediante le sue energiche e ritmiche pressioni, determina una stimolazione con effetti biochimici simili a quelli succitati; ciò spiega la sua notevole efficacia sul dolore e quindi sulla contrattura muscolare.

LO STRETCHING

Il corpo tende naturalmente ad irrigidirsi per difesa da un dolore. La rigidità crea una limitazione dei movimenti con conseguente riduzione della funzionalità delle strutture ossee, muscolari, articolari e nervose.

Molti allenatori per contrastare la perdita di mobilità (ovvero la capacità di esprimere un movimento con la massima escursione consentita dall'articolazione in questione), hanno inserito, come componente fondamentale del processo di allenamento, la pratica dell'allungamento muscolare.

Lo stretching è il modo più semplice ed efficace per contrastare la rigidità e la tensione muscolare.

Una buona mobilità articolare secondo Norris (1997), permette di ottenere diversi vantaggi:

- determina un "risparmio energetico" nell'effettuazione delle varie azioni motorie, riducendo la fatica in quanto agevola i movimenti dinamici
- migliora la coordinazione dei gesti, facilitando la relazione contrazione-decontrazione muscolare

- previene lesioni muscolo - tendinee consentendo il sostegno attivo delle articolazioni più soggette ad infortunio.

Molti studiosi hanno cercato di indicare il tempo ideale di mantenimento della postura in allungamento statico, variando da un minimo di 20-30" (Anderson, 1994) fino ad un massimo di 20' suggeriti dalla scuola francese Mézièristica (Souchar, 1982).

Tuttavia si ritiene che, per motivi pratici e di tempo, la tecnica che si adatta meglio alla applicazione pratica dello shiatsu, sia quella classica di Anderson.

EFFETTI CUMULATIVI DI SHIATSU E STRETCHING

Da quanto enunciato, si può facilmente intuire come l'azione combinata delle due tecniche integra ed amplifica gli effetti di ciascuna di esse.

Secondo la nostra esperienza lo stretching deve essere preceduto da un trattamento shiatsu completo, intendendo con questo termine un massaggio che interessi ogni tratto del corpo, della durata di circa 30-40'.

La pressione shiatsu penetra in profondità e scioglie la rigidità muscolare; stimolando la circolazione migliora l'apporto di ossigeno (Namikoshi, 1997).

Lo stretching, allungando le fibre muscolari, normalizza il rapporto tensione/lunghezza tra catene sinergiche ed antagoniste (Massara, 1986); ripristina anche le capacità recettoriali del proprio schema corporeo (Scoppa, 1988).

Secondo Namikoshi, queste sono alcune regole fondamentali affinché la combinazione delle due tecniche sia efficace:

- eseguire lo stretching solo dopo che lo shiatsu esteso a tutto il corpo abbia eliminato o diminuito la rigidità muscolare
- sia l'una che l'altra tecnica vanno praticate con gradualità ed in sincronia col respiro: mai con forza
- prima di iniziare il trattamento bisogna provvedere ad espellere urina e feci
- non effettuare lo shiatsu in presenza di stati infiammatori, lesioni cutanee, ulcere e problemi viscerali nonché dopo i pasti.

A nostro parere, applicando la combinazione delle metodiche descritte ad un atleta evoluto sarà necessario inoltre:

- programmare il lavoro in relazione al macrociclo di allenamento nel quale ci troviamo
- differenziare le applicazioni in base alla disciplina sportiva praticata e al livello agonistico raggiunto.

Appare evidente come l'utilizzo di questi metodi complementari risulti di fondamentale importanza per un qualsiasi programma di allenamento sportivo.

CONCLUSIONE

La trattazione è indirizzata all'illustrazione di due metodi complementari per un strutturazione di un programma di prevenzione di infortuni per atleti.

I due metodi presi in considerazione sono lo stretching, ormai parte integrante dei programmi di allenamento da numerosi anni, e l'antico massaggio shiatsu presentato come auto-digito-pressione dei punti suggeriti nel metodo Namikoshi.

La combinazione degli effetti delle due metodiche assume indubbiamente grande rilevanza in ambito preventivo.

Il testo vuole rappresentare un momento di riflessione ed un suggerimento per una integrazione alla classica programmazione di allenamento, nella quale la prevenzione riveste un ruolo di fondamentale importanza.

BIBLIOGRAFIA

1. Anderson B.: **ESERCIZI MODERNI PER UNA PERFETTA FORMA FISICA E PER LA PRATICA DI TUTTI GLI SPORT** - Arnoldo Mondadori Ed., 1994, Milano
2. Biscotti G.N.: **STRETCHING: UNA VISIONE CRITICA** – Sport e Medicina 2, 2005, 17-19
3. Cometti G., Ongaro L., Alberti G.: **STRETCHING E PERFORMANCE SPORTIVA** (parte prima) – Sds Scuola dello Sport, XXIII, 2004, 60-61, 47-59
4. Cometti G., Ongaro L., Alberti G.: **STRETCHING E PERFORMANCE SPORTIVA** (parte seconda) – Sds Scuola dello Sport, XXIII, 2004, 62-63, 33-40
5. Cometti G., Ongaro L., Alberti G.: **RISCALDAMENTO E PRESTAZIONE SPORTIVA** – Sds Scuola dello Sport, XXIV, 2005, 64, 17-27
6. Massara G.: **ALTERAZIONI MORFOLOGICHE DELL'ETÀ EVOLUTIVA** - Chinesiologia Scientifica n.4, 1986, Firenze
7. Masunaga S., Ohashi W.: **ZEN SHIATSU – la terapia shiatsu secondo i principi dello zen** - Ed. Mediterranee, 2001, Roma
8. Namikoshi T.: **SHIATSU + STRETCHING – tecniche ed esercizi per migliorare forma e salute** - Ed. Mediterranee, 1997, Roma
9. Namikoshi T.: **TERAPIA SHIATSU – teoria e pratica** - Ed. Mediterranee, 2000, Roma
10. Norris C.M.: **FLESSIBILITÀ, GUIDA PRATICA ALLO STRETCHING** - Ed Mediterranee, 1997, Roma
11. Palombini R., Palombini F.: **TECNICA PRATICA DELLO SHIATSU** - Società Stampa Sportiva, 1999, Roma
12. Scoppa F.: **ALLUNGAMENTO MUSCOLARE PROPRIOCETTIVO, LA NOZIONE DI POSTURA ATTIVA** - Chinesiologia Scientifica n.2, 1988, Firenze
13. Souchart Ph. E.: **GINNASTICA POSTURALE E TECNICA MEZIERES** - Marrapese Editore, 1982, Roma

