

METODO DI KINESI CONTRORESISTENZA CON ELASTICI - 3

Tecniche rieducative basate sull'uso degli elastici per la riabilitazione funzionale di gruppi muscolari o di articolazioni di atleti infortunati o operati



Sabrina Zanolli

petrusface@iol.it

- terza parte

A completamento delle prime due parti di questo articolo, l'una avente lo scopo di descrivere il Metodo K.C.E., e l'altra quello di illustrare alcuni esercizi utili per l'atleta infortunato, riportiamo, sempre con l'aiuto di tabelle descrittive e di foto, gli esercizi fondamentali che sono stati utilizzati nel caso del ricondizionamento atletico di Ilario Di Buò, atleta olimpico di Tiro con l'Arco. Nella parte precedente si è parlato di come, con l'uso di elastici e di una particolare "tavoletta" per la mano all'uopo progettata, si sia riusciti a riabilitare con una "**restitutio ad integrum**" la mano operata e la spalla dell'atleta, che, aveva subito anche una sindrome dolorosa, probabilmente da errata postura in allenamento; il problema successivo è stato dunque quello di mettere a punto una serie di esercizi, sia con elastici, sia con l'attrezzo specifico, allo scopo di mettere il soggetto in grado di ricominciare a tirare. Pertanto, mentre l'atleta continuava la riabilitazione con due sedute giornaliere mattina e sera, ha avuto inizio un programma di allenamento con l'arco, come descritto nella Tabella 1.

Settimana	Carico elastici	Numero frecce giornaliere
-----------	-----------------	---------------------------

I	100 %	15
II	80 %	17
III	60 %	22
IV	40 %	32
V	20 %	42

TABELLA 1

Come si può dedurre dalla tabella, al diminuire del carico con elastici aumentava il numero delle frecce.

Alla fine del primo mese di ricondizionamento, è stata inserita una gara, che, per la cronaca, l'atleta ha finito con successo vincendola, allo scopo di valutare la soglia del dolore sulla struttura sottoposta allo stress agonistico.

Le fotografie che riportiamo illustrano alcuni degli esercizi che sono stati scelti dal terapista per il ricondizionamento post traumatico con il metodo K.C.E..

Tali esercizi, alcuni dei quali possono essere eseguiti dall'atleta per conto proprio, possono tranquillamente essere inseriti nel periodo di scarico (ottobre - novembre), per fare in modo che la struttura muscolare possa essere pronta a sopportare successivamente un alto numero di tiri.

E' ovvio che le patologie da sovraccarico funzionale della spalla o comunque le situazioni in cui questa struttura debba essere riabilitata e potenziata, insorgenti in sport diversi dal Tiro con l'Arco, possono trarre beneficio dall'uso delle tecniche illustrate.



ESERCIZIO 1.

Foto 1A: esercizio di abbassamento della spalla sul piano frontale (asse antero-posteriore) con terapista a punto fisso e carico elastico di circa 15 Kg. Posizione di partenza.



ESERCIZIO 2.

Foto 2A: esercizio di anteproiezione del moncone della spalla e di estensione del gomito a partire da una posizione di abduzione di 90° . Posizione di partenza.



ESERCIZIO 3.

Foto 3A: esercizio di abduzione a partire da 180° con carico elastico di circa 20 Kg. Posizione di partenza.



ESERCIZIO 4.

Foto 4A: esercizio di abduzione con partenza in leggera retroproiezione. Anche in questo caso il carico elastico è di circa 20 Kg. Posizione di partenza.