

L'UOMO DI SPORT E L'EQUILIBRIO



Dr. Domenico Bonsignore

bonsignored@libero.it

Dr. A. Matricciani

(Articolo pubblicato sulla rivista "ARCIERI", n° 6 - Gennaio
2002)



CAROL GOLD - Equilibrio

Quando dal nostro corpo pretendiamo prestazioni massime, anche minime deficienze di un apparato possono contribuire ad un mancato risultato positivo. E il caso di uno sportivo che non abbia un perfetto equilibrio.

Ci sono delle discipline sportive come lo sci, il ciclismo, la vela, il tiro a volo, il tiro con l'arco, in cui un minimo disordine dell'apparato che regola il nostro rapporto con la forza di gravita, crea dei problemi nello svolgimento dell'atto sportivo.

Oggi abbiamo dei metodi per studiare l'equilibrio molto sofisticati e precisi che ci fanno cogliere anche un minimo deficit di questo apparato (potenziali evocati, esame vestibolare, ecc.).

L'aspetto clinico più evidente di un disturbo dell'equilibrio è chiamato comunemente vertigine, che a sua volta viene definita come un falso senso di movimento del corpo rispetto all'ambiente (vertigine soggettiva o centrale) oppure dell'ambiente rispetto al corpo (vertigine oggettiva o periferica); questa alterazione non è sempre evidente ma può presentarsi alcune volte in maniera subdola, alterando inavvertitamente le percezioni del proprio schema corporeo e modificando pertanto il gesto atletico all'insaputa dell'arciere.

Ovviamente questo è uno schema molto semplificato per un primo approccio al problema.

Se un atleta avverte disturbi dell'equilibrio, siano essi posturali e/o in movimento, può rivolgersi ad un Centro di Medicina Sportiva specializzato, per uno studio oto-neurologico del suo equilibrio.

Oltre ad una corretta diagnosi di potranno avere dei suggerimenti per esercitare e stimolare il suddetto sistema e per attenuare (fino a far scomparire) eventuali vertigini in atto.

Molto spesso i disturbi dell'equilibrio sono associati a deficit uditivi e quindi è sempre utile associare allo studio vestibolare una visita ed uno studio

dell'apparato uditivo per mezzo di esami audiometrici, timpanometrici, riflessometrici, ecc.

Alcune volte l'approccio al problema vertigine può essere multidisciplinare e cioè coinvolgere più specialisti nello studio di un solo caso (ortopedico, ortodonzista, neurologico, oculista, angiologo, internista).

In uno sport come il tiro con l'arco, la stabilità dell'appoggio è fondamentale per riuscire ad avere un buon risultato. Pertanto lo specialista otorino è sempre molto attento a scoprire ed a studiare eventuali difficoltà, riconducibili a deficit di questo apparato, che si evincano dall'anamnesi a cui viene sottoposto l'atleta durante le visite di routine presso i Centri di Medicina dello Sport all'uopo preposti.



L'atleta che lamenti disturbi dell'equilibrio verrà subito sottoposto agli accertamenti sopra elencati affinché si possa stabilire una causa e si possa trovare un rimedio rapido ed efficace.

Per concludere si invitano atleti e sanitari che ruotano attorno al mondo dello sport a non sottovalutare un sintomo che, essendo spesso subdolo e quindi di difficile riconoscimento, può essere il responsabile di ripetute ed inspiegabili performance non ottimali.

ESERCIZI ADATTI A STIMOLARE ED A RAFFORZARE L'APPARATO DELL'EQUILIBRIO



- **In posizione sdraiata**

1. Muovere gli occhi aperti ripetutamente verso l'alto e verso il basso, quindi più volte a destra e sinistra
2. Fissare il dito indice di una mano posto a 10 cm dal naso e, continuando a fissarlo, allontanarlo sino a 50 cm dalla faccia. Ritornare nella posizione iniziale.
3. Con gli occhi chiusi ripetere la manovra numero 1 (occhi in alto, in basso, a destra e sinistra).

4. Prima con gli occhi aperti, poi con gli occhi chiusi, seguire anche con la testa i movimenti degli occhi come esercizio 1 (in alto, in basso, a destra e a sinistra).

5. Fissare un punto sulla parete e, mai perderlo di vista, girare la testa verso destra e verso sinistra.

- **In posizione seduta**

6. Con gli occhi aperti fare gli stessi esercizi dei punti 1 e 4 (occhi su e giù, a destra e sinistra; testa su e giù, a destra e sinistra). Non ripeterli a occhi chiusi.

7. Alzare le spalle e farle girare prima in avanti e poi indietro.

8. Con gli occhi aperti e diretti verso il basso piegare il più possibile la parte superiore del corpo verso il basso, come per raccogliere qualcosa dal pavimento, e ritornare lentamente nella posizione di partenza.

- **Da fare in piedi**

9. Fare gli esercizi dei punti 1 e 4 (solo con gli occhi aperti).

10. Alzarsi e sedersi da una sedia più volte, prima con gli occhi chiusi e poi con gli occhi aperti.

11. Con gli occhi aperti, fissare un punto su una parete quindi mettersi sulla punta dei piedi e tornare poi alla posizione di partenza, senza mai staccare gli occhi dal punto scelto.

12. Con gli occhi aperti, fare oscillare la gamba destra in avanti e indietro, mantenendo l'equilibrio con la parte superiore del corpo; fare lo stesso con la gamba sinistra.

13. Fare come nell'esercizio 12, ma alternando veloce mente la gamba destra e sinistra.

14. Passare una pallina da una mano all'altra, tenendo le mani sopra la testa.

15. Spostare una pallina da una mano all'altra facendola passare sotto un ginocchio.

16. Alzarsi da una sedia, ruotare lentamente su se stessi e sedersi di nuovo.

- **Da fare in movimento**

17. Camminare attraversando un stanza prima con gli occhi aperti e poi con gli occhi chiusi.

18. Salire e scendere una scala prima con gli occhi aperti e poi chiusi.

19. Camminare lanciando in aria una palla e afferrandola senza farla cadere per terra.

20. Fare giochi con la palla che obblighino a piegarsi ripetutamente e prendere la mira.