

Abstract RELAZIONE CONVEGNO D.M.S.A 2005

“Prevenzione e rieducazione dei traumi dello sportivo”

Michele Zanoncelli – Ambulatorio di Fisiokinesiterapia FISIOLAB srl Verona;
Massofisioterapista, Dottore in Scienze Motorie,
terapista e preparatore atletico Pallavolo Ermolli serie A2 stagione 2004-2005

– IL BENDAGGIO FUNZIONALE

Parlare attualmente del BENDAGGIO FUNZIONALE (BF) come pratica manuale “tutorizzante” applicata alla prevenzione (e alla rieducazione) sportiva appare impresa non banale se si qualificano come elementi fondamentali le recenti conoscenze acquisite nel campo della neurofisiologia e si considera il bendaggio, non come una tecnica fine a se stessa ma come uno degli strumenti a disposizione per una prevenzione “vera”, non scevro da limiti e da tempistiche applicative ben definite.

Tale affermazione trova oggettivo riscontro se si pensa all’importanza che assumono le strutture propriocettive cinestesiche capsulo-mio-articolari, nel mantenimento e nel ripristino delle funzioni di un sistema bio-cibernetico deputato allo svolgimento di una qualsiasi richiesta motoria, sia essa semplice o complessa.

Senza dover enunciare le definizioni “classiche” di che cos’è il BF applicato allo sport, si può comunque ricordare come tale pratica manuale, se correttamente interpretata concettualmente e ben eseguita praticamente, divenga sicura espressione di “tecnica architettonica biomeccanica” poiché attraverso la costruzione di linee di tensione applicate su un qualsiasi distretto articolare o struttura mio-fasciale si realizza una diminuzione di intensità dei vettori di forza applicati e/o una limitazione del range articolare (r.o.m.), ottenendo uno “scarico” delle strutture interessate ed un movimento “protetto”.

La costruzione di queste linee di forza avviene mediante l’utilizzo di materiali appositamente progettati e realizzati per lo scopo prefissato, che possono essere suddivisi in:

- Bende e garze elastiche;
- Bende e garze anelastiche;
- materiali di contenimento e compressione quali “salvapelle” in spugna e compresse in lattice di gomma.

Identificando 3 campi applicativi del BF:

1. preventivo;
2. preventivo all'instaurarsi di recidive;
3. rieducativi.

Si afferma che un utilizzo indiscriminato a carattere preventivo, in situazioni di instabilità articolare lieve e/o sporadica e in situazioni di alterazioni del normale stato di tensione del sistema mio-fasciale, senza modificazioni sostanziali della eco-struttura del muscolo (contratture), possa trovare applicazione solo in casi rari e particolari da valutare accuratamente. Ciò perché in questi casi il BF stesso induce una diminuzione sostanziale delle afferenze propriocettive provenienti dai recettori mioarticolari rendendo sensorialmente "ovattate" e nel peggiore dei casi "sorde" le strutture in oggetto. Aspetto non meno importante del precedente è che l'utilizzo costante in questi termini provoca una "dipendenza da bendaggio", sia di tipo psico-emozionale che oggettivamente reale; quest'ultima agendo secondo il meccanismo causativo della azione-reazione (causa-effetto) provoca un circolo vizioso di inibizione, inducendo degli adattamenti strutturali negativi all'intero sistema.

Una considerazione a parte però si impone per i BF di protezione delle mani utilizzati quotidianamente in tutti quegli sport dove vi è un'alta incidenza di traumi diretti e ripetuti per le dita e la mano stessa (sport con palla o sport di contatto diretto).

Nel campo applicativo della prevenzione all'instaurarsi di recidive il BF trova invece ampio utilizzo assumendo notevole importanza se abbinato allo sviluppo e/o al ripristino della propriocettività, oggi meglio definita come archeopropriocizione e comprendente svariate metodiche, tra le quali sono utili ricordare:

- sistema valutativo stabilometrico-baropodometrico dinamico digitalizzato, integrato con telecamere;
- training di biofeedback visivo su pedane stabilo-baropodometriche computerizzate;
- training propriocettivi applicati alla specifica disciplina sportiva.

Poiché la rieducazione propriocettiva, attraverso uno sviluppo massimale delle afferenze propriocettive sensoriali, provenienti dai recettori mioarticolari tende a ricercare un equilibrio del sistema tonico posturale, quest'ultimo, influenzando la

stabilità dei vari centri articolari presenti nel corpo umano, controlla l'atteggiamento posturale nella sua globalità.

Il BF nella prevenzione delle recidive , è opportuno che sia comunque utilizzato per il periodo strettamente necessario, ponendo come obiettivo un suo progressivo abbandono o utilizzo sporadico in situazioni di particolare necessità.

L' applicazione del BF nel campo della rieducazione si pone come punto di passaggio fondamentale nel processo di ritorno dell'atleta infortunato alla attività sportiva specifica, modulando la rigidità dei manufatti in rapporto al tempo intercorso tra l'infortunio e la ripresa delle attività. Tutto ciò sarà utile sia per variare il sostegno meccanico alle strutture interessate dalla lesione, che per infondere una "sicurezza psicologica" all'atleta, rendendolo consapevole di un sicuro ripristino di tutte le sue potenzialità motorie.