



MARCO BANFI

Osteopata D.O. M.R.O.I.

Dal concetto di Performance all'intervento Osteopatico

La performance nel contesto sportivo rappresenta il conseguimento di obiettivi di eccellenza, su cui l'atleta misura se stesso nel proprio progresso. La performance sportiva è quindi un insieme di funzioni biomeccaniche, **fattori emotivi e tecniche di allenamento**.

La misurazione della performance nello sport è semplice in molte discipline, **dove il risultato è definito da specifiche misure (record)** e quindi quantificabile.

- Dal punto di vista biologico la misurazione della performance è meno definibile a causa delle molteplici variabili che la influenzano, come:
 - fattori neuromuscolari,
 - controllo motorio e fattori psicologici (SNC),
 - condizioni ambientali,
 - allenamento, allenatore e supporti esterni

A seconda dell'evento e della filosofia che ruota intorno ad ogni singolo sport, si possono **pianificare obiettivi singoli o multipli per la stagione sportiva**.

- La progettazione di un piano di allenamento annuale intra e inter sport deve tenere conto:
 - del livello iniziale di ogni singolo atleta,
 - del tipo di competizione,
 - dei tempi di recupero programmati e non.
 - delle reali condizioni fisiche dell'atleta

Nonostante l'attività sportiva abbia notevoli benefici sullo stato di salute generale, praticare sport ad alti livelli si associa al rischio di trauma muscolare/articolare diretto e microtraumatismi da overuse.

- *Performance → Sospensione*
- *Preparazione atletica → Riabilitazione*
- *Modalità di recupero → Riabilitazione*
- *Metabolismo → Sovraccarico*
- *Psicologia → Trauma emotivo*

*L'approccio osteopatico viene attualmente considerato di primaria importanza nella gestione dell'atleta, sia **per quanto riguarda la parte pre che post allenamento**;*

*L'approccio osteopatico viene utilizzato anche in presenza di traumi muscolo-scheletrici, per individuare quella o quelle **disfunzioni somatiche instauratesi** anche a distanza rispetto all'area del trauma*

*La medicina osteopatica si relaziona con la medicina dello sport utilizzando un approccio olistico che comprende un **approccio alla prevenzione, alla valutazione e al management degli infortuni relazionati ai vari sport**;*

*L'osteopata ritiene che **struttura e funzione siano interconnesse**, e che una loro attenta analisi sia essenziale per **il recupero da un infortunio** ma anche per **massimizzare il potenziale dell'atleta**.*

L'osteopata all'interno di un team valuta l'intera portata dei problemi dell'atleta inclusi:

- *Fattori ambientali;*
- *Postura e squilibri muscolari;*
- *Meccanismo del trauma;*
- *Effetti biomeccanici e non del trauma e della riabilitazione;*
- *Sicurezza per l'atleta nel ritorno alla propria attività sportiva.*

L'osteopata orienta la propria attività verso il paziente e non verso il trauma.

BioTensegrità	<ul style="list-style-type: none"> • Macro - integrazione sistemica della fascia attiva e passiva, • Micro - struttura cellulare individuale, • Nucleare - proteomica e meccano-trasduzione.
Bilanciamento Neuromuscolare	<ul style="list-style-type: none"> • Integrazione neuromotoria sistemica della stabilità, • Engramma (traccia mnemonica che si forma a livello del SN in seguito all'esperienza e all'apprendimento).
Funzione Muscolare	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio forza muscolare • Sincronia tra i movimenti di pronosupinazione (catene crociate e forza spiraliforme).

*Nello specifico del Karate una delle situazioni che possono influenzare in modo importante la parte tecnica, e produrre infortuni ricorrenti, è **LA POSTURA**.*

“La postura è la parte visibile di una serie di adattamenti invisibili ed interni all’organismo che si riassumono come la posizione istantanea del corpo nello spazio e la relazione spaziale tra i segmenti anatomici su cui influiscono fattori genetici, psicoemotivi, patologici, traumatici, neurofisiologici, biomeccanici, esperienziali ed ambientali, modificando così il corretto funzionamento dei recettori posturali con conseguente cambiamento degli equilibri dei sistemi fasciale, muscolare e scheletrico. Il fine ultimo della postura è il mantenimento dell’equilibrio in condizioni statiche e soprattutto dinamiche, con relativa influenza sull’ergonomia del movimento del corpo verso l’obiettivo prefisso”,

Il sistema posturale dell'uomo viene influenzato dal sistema tonico posturale denominato STP.

Il STP elabora le informazioni ricevute attraverso gli esterocettori, i propriocettori ed i centri nervosi superiori, rispondendo a queste informazioni mediante il sistema miofasciale.

I recettori più importanti sono:

- *Sistema somato-sensoriale e viscerale;*
- *Sistema visivo;*
- *Sistema uditivo;*
- *Sistema stomatognatico (articolazione temporo-mandibolare);*
- *Recettore podalico.*

L'alterazione delle informazioni ricevute dai recettori sopra citati, può modificare la postura dell'individuo causando posizioni corporee non fisiologiche che nel tempo potrebbero trasformarsi in disfunzioni motorie.

*Andiamo ora ad analizzare il sistema che ha l'incidenza più importante sull' STP, ossia **IL SISTEMA STOMATOGNATICO O ARTICOLAZIONE TEMPORO MANDIBOLARE.***

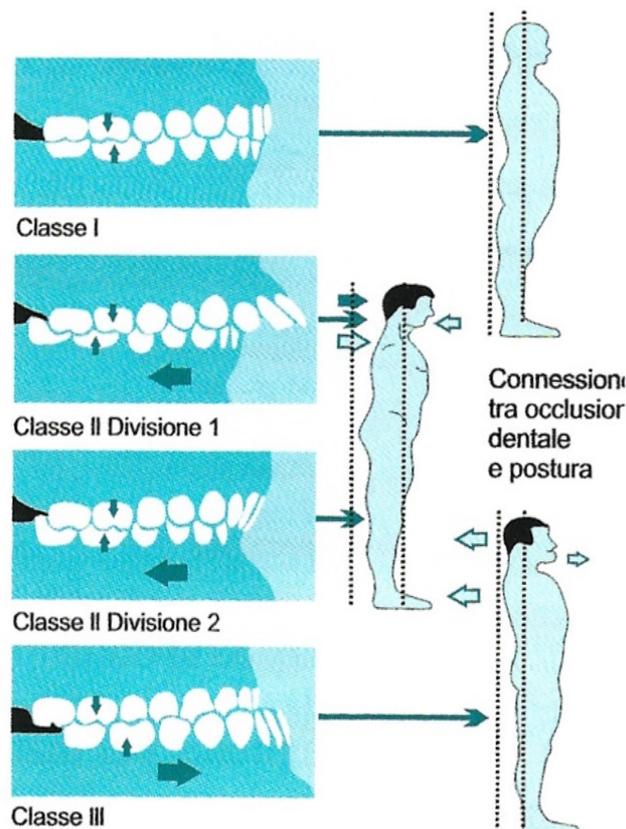
Sistema stomatognatico

Il sistema stomatognatico è costituito da moltissimi recettori e la percezione dell'intera zona anatomica, composta da osso mascellare, arcata dentaria, mandibola, articolazione temporo-mandibolare e muscoli masticatori, è estremamente sensibile.

Questo sistema non ha un ruolo diretto nella regolazione del STP ma ha la capacità di destabilizzarlo con le sue perturbazioni, date dalle modificazioni delle importanti caratteristiche del recettore dento occlusale [1] tra cui:

- la conformazione ossea dell'osso mascellare e della mandibola;
- il più elevato numero di contatti possibile durante la deglutizione dei denti inferiori e i denti superiori;
- la lingua in equilibrio al centro;
- la tensione simmetrica dei muscoli masticatori;
- la respirazione corretta con utilizzo delle vie aeree, non interessando solamente la bocca.

È stato dimostrato scientificamente che la modifica della posizione della mandibola porta ad un peggioramento dell'equilibrio posturale.



Come accennato prima, sono molte le alterazioni posturali collegate a difetti dell'occlusione. Esse dipendono da tante variabili e creano dei quadri disfunzionali molto differenti tra loro.

Questo ci fa capire quanto sia facile alterare la funzionalità dei vari distretti corporei, perturbando gli schemi di movimento.

In conclusione si può affermare che l'analisi dell'atleta, sviscerando tutte le problematiche anche somatiche che lo affliggono, può agevolare sia la costruzione della parte tecnica, sia della parte atletica.

GRAZIE DELL'ATTENZIONE E BUON LAVORO.

 **Marco Banfi**

Osteopata D.O. M.R.O.I. Tessera n 1322

C/o studio White Smile Via XXV Aprile n 124 Colle Di Val D'Elsa (SI)

C/o studio associato Pacciani/Scattoni P.za Gramsci n 27 Siena

