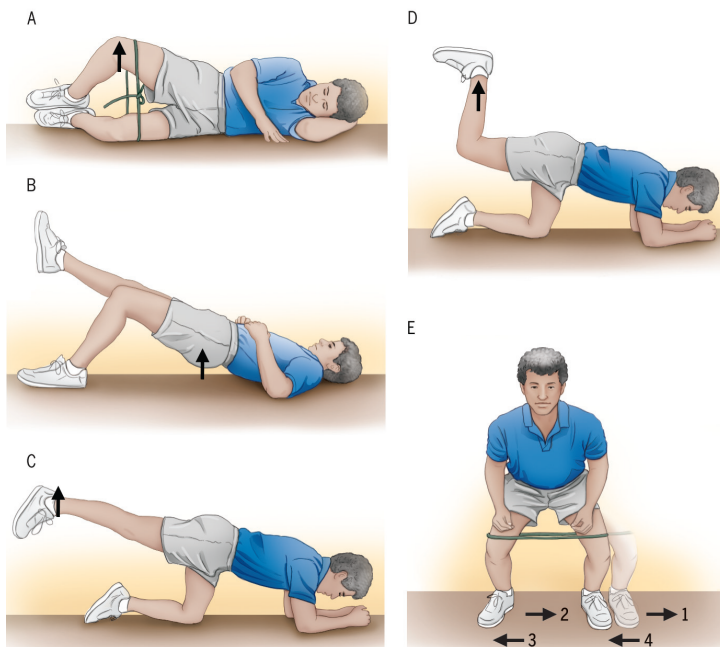


PROSPETTO INFORMATIVO PER IL PAZIENTE

RINFORZA I TUOI MUSCOLI DELL'ANCA *Certi esercizi possono essere migliori di altri*

Questo prospetto rivolto ai pazienti è basato su un articolo di Selkowitz et al, dal titolo "Quali sono gli esercizi specifici rivolti ai Glutei senza attivare il Tensore della Fascia Lata? Una valutazione elettromiografica tramite elettrodi Fine-Wire" (J Orthop Sports Phys Ther 2012;43(2):54-64. doi:10.2519/jospt.2013.4116). Questo prospetto è stato scritto dalla redazione della rivista scientifica JOSPT, dall'editore Deydre S Teyhen PT, PhD ed è stato illustrato da Jeanne Robertson. Traduzione a cura di FIRAS MOURAD PT, OMT, CSMT, PGCert Sport & Exercise Medicine

Una debolezza ai muscoli dell'anca portano ad una mobilità ridotta della stessa, che, a sua volta, può causare problematiche e dolore all'anca, al ginocchio e al tratto lombare (come, ad esempio, la sindrome dolorosa femororotulea (PFPS), la sindrome della banda ileotibiale, la lesione del legamento crociato anteriore, il low back pain e le patologie articolari dell'anca). Rinforzando tramite esercizi i muscoli che 'controllano' i movimenti dell'anca, puoi prevenire e ridurre il dolore in queste parti del corpo. I 2 muscoli chiave da includere nel programma riabilitativo sono il Grande Gluteo (il muscolo principale nell'aspetto posteriore dell'anca: la natica) e il Gluteo Medio (il muscolo principale nel fianco). Tuttavia, è spesso difficile rinforzare questi muscoli senza attivare contemporaneamente anche il muscolo Tensore della Fascia Lata, situato nella parte anteriore dell'anca. Un'attivazione eccessiva di questo muscolo può inficiare la funzionalità dell'anca, e peggiorare il dolore a livello del ginocchio, anca o rachide lombare. Uno studio pubblicato nel numero di febbraio 2013 del JOSPT fornisce informazioni destinate ad aiutare i fisioterapisti e i loro pazienti nella scelta di esercizi selettivi per i muscoli Glutei senza causare l'attivazione indesiderata di altri muscoli.



ESERCIZI DI RINFORZO

(A) esercizio della conchiglia: sdraiato sul fianco con le ginocchia flesse, ruota esternamente (verso l'alto) la gamba sopra; (B) ponte monopodalico: posizione supina con un ginocchio flesso e l'altro disteso, solleva il sedere dal pavimento usando la gamba con il ginocchio flesso, mantenendo dritta l'altra; (C e D) estensione di anca in posizione quadrupedica: in posizione quadrupedica (sui gomiti e sulle ginocchia), estendi un arto inferiore verso l'alto – questo esercizio può essere effettuato con la gamba tesa (più difficile) o con il ginocchio piegato (più leggero); (E) passo laterale con resistenza elastica: in leggera posizione di squat, fai piccoli passi laterali, mantenendo le dita rivolte in avanti.

NOVITÀ: In questo studio, i ricercatori, hanno fatto eseguire 11 differenti esercizi d'anca, comunemente usati in riabilitazione e fitness, a 20 soggetti sani. È stata registrata l'attività elettrica di 3 muscoli tramite elettrodi fine wire mentre i soggetti eseguivano gli esercizi. La quantità di attività elettrica indica quanto un muscolo sta lavorando. L'obiettivo dei ricercatori è di scoprire in quali esercizi vengono reclutati maggiormente i muscoli Grande e Medio Gluteo, con una minima attivazione del Tensore della Fascia Lata. 5 esercizi sono risultati essere specifici: l'esercizio della conchiglia, il ponte monopodalico, estensione d'anca in posizione quadrupedica (con ginocchi esteso o flesso) e il passo laterale con resistenza elastica sopra le ginocchia.

CONSIGLI PRATICI: Pazienti con taluni tipi di dolore di ginocchio, anca o del rachide lombare possono avere beneficio con i 5 esercizi raccomandati da questi ricercatori. Il Suo fisioterapista la può aiutare a capire quali di questi esercizi sono i migliori per Lei e a personalizzare un programma terapeutico basato sulla diagnosi, la quantità di dolore e la funzionalità dell'anca attuale e desiderata. Anche se non soffri di patologia alcuna o dolore, puoi incorporare questi 5 esercizi nel tuo programma quotidiano di fitness.