

Esercizio terapeutico semplificato

**LE INFORMAZIONI INDISPENSABILI E GLI ESERCIZI PIÙ
EFFICACI PER I PROFESSIONISTI DEL MOVIMENTO**



MARCELLO CHIAPPONI



Introduzione

L'esercizio, inteso come strumento per risolvere i problemi muscolo scheletrici, mi ha letteralmente cambiato la vita professionale.

E ora che ci penso, l'esercizio in genere (inteso come allenamento, non solo fisico) ha sempre condizionato in positivo tutti gli aspetti della mia vita.

Ma rimaniamo terra terra all'ambito professionale: quando sei un "manipolatore", ovvero lavori solo e soltanto con trattamenti manuali o terapie strumentali, puoi sicuramente pensare e sperare di avere la fila fuori dal tuo studio.

Quando hai un metodo basato

sull'esercizio, le cose cambiano profondamente: non c'è di fatto limite al numero di persone che puoi raggiungere e aiutare.

E anche se non hai mire di diventare una sorta di "guru" famoso in tutto il mondo, questa cosa è un grande vantaggio, e questo libretto ti aiuterà a capire perchè.

Per oltre 15 anni sono stato un "manipolatore di ogni articolazione in qualsiasi modo": anche se personalmente ero un fanatico dell'allenamento (quindi dell'esercizio), amavo anch'io la sensazione tipo "Lazzaro alzati e cammina" quando un paziente si alzava dal mio lettino.

La prima deviazione forte dal "manipolare sempre e comunque" ce l'ho avuta quando ho iniziato a studiare l'infiammazione cronica sistemica, e a capire che l'esercizio fisico di ipertrofia era di fatto la "cura" migliore per tantissimi sintomi.

La seconda "botta" che mi ha portato a sviluppare tutta la mia metodica intorno all'esercizio terapeutico è stato quando il mio sito ha iniziato ad essere popolare su Google, e ho iniziato a voler vendere qualcosa anche online.

Siccome non si può proporre alle persone di auto-manipolarsi, ho iniziato a perfezionare tutto ciò che aveva a che fare con l'esercizio, che ovviamente è molto più "comunicabile".

A distanza di 10 anni da quando ho pubblicato il mio primo ebook, sono decine di migliaia le persone che utilizzano i miei metodi, usufruendone attraverso i contenuti online.

Ho raccolto migliaia di testimonianze di persone che hanno avuto risultati incredibili, ma che io non ho personalmente mai visto.

Ho processato decine di migliaia di dati sui miei corsi online, arrivando a capire quali sono i modi più efficaci e semplici di ottenere risultati attraverso l'esercizio terapeutico.

Non sarebbe possibile aiutare così tante persone se non avessi una procedura ed un metodo semplice e snello, ma accuratamente studiato.

Metodo che ho il piacere di presentarti e di aiutarti a scoprire in questo piccolo volume, che di fatto è una introduzione "operativa" alla mia metodica.

Mi auguro che l'esercizio terapeutico possa dare alla tua vita professionale anche solo una frazione di quanto ha dato alla mia, e che questo libretto sia solo un punto di partenza!

Buona lettura!

Chi sono

Mi chiamo **Marcello Chiapponi**, e di base faccio il **fisioterapista** dal 2004: nel momento in cui scrivo, siamo a 20 anni suonati di esperienza sul campo.

Qualche anno dopo sono diventato anche **personal trainer**, perchè come ho detto volevo approfondire ciò che di terapeutico poteva esserci nell'allenamento Fitness.



Negli ultimi 10 anni la mia vita professionale è molto cambiata, da quando la mia presenza online ha cominciato a prendere piede: sito web, canale YouTube, pagine social...

Per farla breve, ad oggi la mia attività gestisce:

- più di 10 mila clienti dei miei corsi online
- più di 10 mila visitatori ogni giorno del mio sito
- più di 18 milioni di visualizzazioni in un anno sul canale YouTube

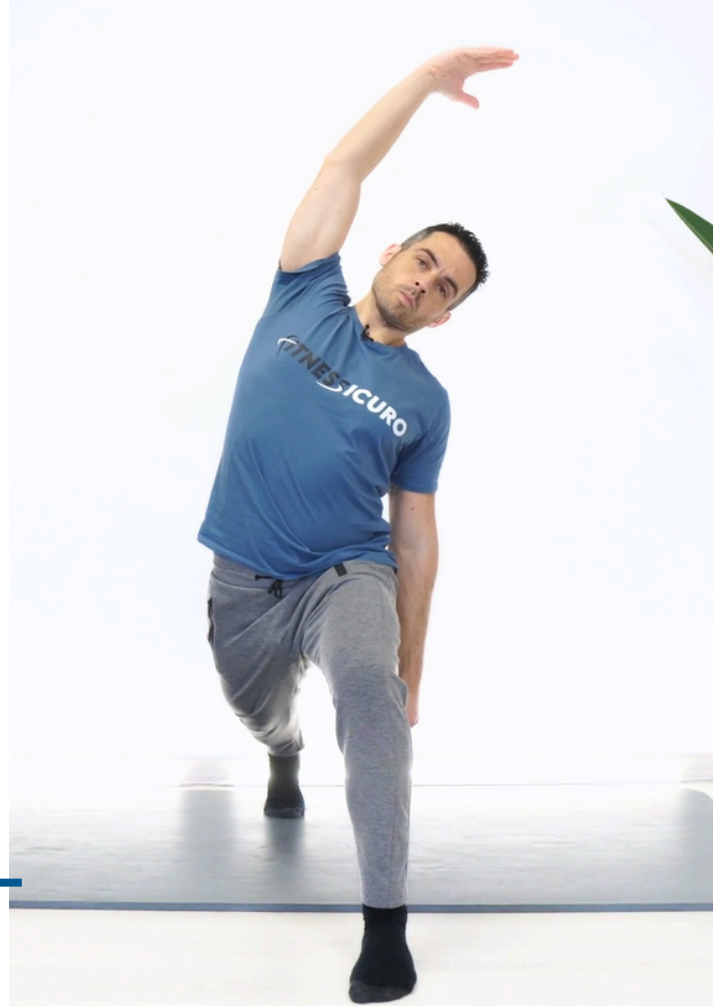
Avendo tanti clienti sulla mia piattaforma di corsi online, ed essendo maniaco della qualità dei miei prodotti, puoi facilmente immaginare quanti dati io abbia a disposizione!

E avendo "macinato" così tante visualizzazioni, puoi immaginare che io abbia imparato bene quali sono, ad esempio, gli esercizi potenzialmente più "critici" nelle varie situazioni: pensa a quanti commenti ci possono essere sotto ad un video da decine di migliaia di views!

In tutto questo, ci sono ovviamente anche i 20 anni di esperienza clinica, che sono sicuramente uno degli aspetti più importanti.

Tutto questo per dire: le informazioni che ti porto, e che troverai in questo libretto, sono estremamente affidabili e vengono da una lunga esperienza.

Potrebbero non piacerti e potresti non essere d'accordo, ma questa...è un'altra storia!





COSE CHE PUOI FARE SOLO CON

l'esercizio
terapeutico

MARCELLO CHIAPPONI

Sull'esercizio terapeutico abbiamo tonnellate e tonnellate di evidenze scientifiche, molte più di quante ne abbiamo sui trattamenti manuali.

Eppure, il 90% delle proposte terapeutiche che i professionisti fanno a chi si rivolge a loro è una qualche forma di trattamento manuale (parlo naturalmente di professionisti come fisioterapisti, osteopati ecc...).

Ma il trend dell'esercizio usato come terapia è in rapidissima ascesa, e lo sarà sempre di più nei prossimi anni, per due motivi:

- 1** *le crescenti evidenze scientifiche*
- 2** *il fatto che i professionisti delle nuove generazioni (e gli "acciaccati" delle nuove generazioni) utilizzeranno sempre di più i media online, e online si comunica molto meglio tutto ciò che è "esercizio"*

Ma al di là delle evidenze e di eventuali trend, ci sono molti punti a favore proprio soltanto dell'esercizio terapeutico, che vale la pena sfruttare al 100%.

Una volta che hai imparato ad utilizzare bene questo strumento (e siamo qui anche per questo) non potrai più fare a meno di questi benefici, che sono sia per il professionista che per l'utente finale.



1

L'esercizio è completamente DOSABILE e SCALABILE

In nessun altro modo puoi dosare in modo controllato, in aumento o in diminuzione, tutto ciò che fai fare ad una persona.

Abbiamo fatto 30 minuti di esercizi di rinforzo e questo ti ha accentuato alcuni sintomi? Nessun problema, faremo 20 minuti la prossima volta!

Abbiamo usato 2 kg ed è risultato troppo? Ne useremo 1!

Oramai 2 Kg sembrano leggerissimi per la tua gamba? Ottimo, ecco i 3!

Penso che il discorso sia abbastanza chiaro: se il tuo metodo è basato sull'esercizio, hai perfettamente sotto controllo tantissime variabili che puoi dosare a tuo piacimento.

L'esercizio è assolutamente ADATTABILE

2

Non posso rinforzare il quadricipite in un determinato modo? Lo faremo in un'altro!

E non ci sono problemi neanche se hai qualche condizione particolare che ti impedisce alcuni movimenti: possiamo tranquillamente creare qualcosa che puoi fare senza problemi.

Insomma, puoi tranquillamente adattare i tuoi esercizi ed il tuo approccio a qualsiasi caso tu abbia di fronte.

3

Con l'esercizio possiamo dare STIMOLI RIPETUTI e FREQUENTI

Un trattamento manuale fornisce uno stimolo (passivo, peraltro) con una frequenza di.... una volta a settimana? Una al mese? Due alla settimana?

Non importa con che metodo lavori: si tratta sempre e comunque di stimoli passivi e poco frequenti.

Con l'esercizio terapeutico hai possibilità di fornire stimoli attivi e continui, il che aumenta drasticamente l'efficacia.

Prendiamo ad esempio una cervicalgia: in termini di risultati a lungo termine, tra un mese sarà più efficace l'aver fatto due manipolazioni o l'aver allenato per 10 minuti al giorno i muscoli con esercizi attivi?

Con l'esercizio possiamo dare STIMOLI di RINFORZO

4

In ultima analisi, i problemi muscolo scheletrici nascono sempre dallo stesso meccanismo, ovvero: alla struttura è stato chiesto più di quanto lei non avesse da offrire.

Se parliamo di risoluzione, il principio base è quindi:

- ridurre il carico che grava sulla zona
- aumentare la sua resistenza

E come si fa ad aumentare la resistenza di un distretto corporeo? Ovvio, allenandolo con esercizi di rinforzo specifico!

Il rinforzo delle strutture, vera garanzia di risultati a medio e lungo termine, lo si può fare solo con una qualche forma di allenamento: non c'è massaggio, manipolazione, laser o tecar che tenga.

5

L'esercizio terapeutico è DELEGABILE

Quando lavoravo solo con i trattamenti manuali, avevo l'enorme problema di essere di fatto insostituibile: ad una persona che si è sempre fatta trattare da te è MOLTO difficile dire che "adesso ti tratterà il mio collega".

Questo è un enorme problema se cerchi di ampliare la tua attività, o anche semplicemente....di andare in ferie!

L'utilizzo dell'esercizio terapeutico risolve anche questo problema:

- *fare gli esercizi con "un altro" è molto più accettabile rispetto al "fare una manipolazione con un altro"*
- *puoi organizzare piccoli gruppi. In questo modo, nello stesso tempo aiuti più persone.*
- *puoi proporre la tua attività anche in altri formati, come ad esempio un libro o una serie di video*
- *puoi delegare l'esercizio anche alla persona stessa. Esempio: "io non ci sono per le prossime due settimane, ma ecco il tuo programma che controlleremo al mio ritorno"*

E questi sono soltanto alcuni dei motivi per cui l'esercizio terapeutico deve necessariamente far parte del bagaglio di strumenti di un professionista della salute.

Come vedi il discorso delle evidenze scientifiche è solo uno dei tanti vantaggi che un approccio di questo tipo ti offre.

5 VERITÀ IMPENSABILI SU

l'esercizio terapeutico



MARCELLO CHIAPPONI



Ciò che c'è scritto nei prossimi paragrafi ti può "stridere" e magari dare un po' fastidio. Anzi, potresti considerarli delle vere e proprie cz....

Ma se ci pensi con un po' più di attenzione, capirai che in fondo in fondo le cose stanno effettivamente così.

Tutto questo capitolo ti può sembrare una "banalizzazione" del nostro lavoro, cosa che oggettivamente dà fastidio a tutti: nulla di più lontano dalla realtà!

Il mio obiettivo è assolutamente un altro: aiutarti a capire che non c'è bisogno di complicare eccessivamente il brodo, perchè abbiamo già UN SACCO di cose a cui pensare!

Esercitare una attività come la nostra, in qualsiasi modo lo faccia, è complesso per definizione: non distruggiamoci il cervello quando non serve.

Ecco perchè tutte quelle che leggerai sono in realtà BUONE notizie per noi!

Occorre una diagnosi precisa del problema della persona

→ **FALSO**

IDalla rivista sulla salute che leggiamo dal parrucchiere fino all'esperto che parla in tv nelle trasmissioni mediche, sentiamo dire sempre la stessa cosa: "prima di tutto è fondamentale una accurata diagnosi".

Questa cosa è così forte che è entrata in tutti i professionisti a livello oramai di DNA, alimentata anche dal nostro innato desiderio di "sapere prima di tutto cos'abbiamo" (quindi le persone chiedono quello).

Ma se parliamo di "come migliorare", la diagnosi è davvero così necessaria?

Che cosa facciamo fare ad un ginocchio che presenta dolore causato da una lesione meniscale non da operare?

Beh, una cosa che faremo sicuramente è il classico rinforzo del quadricipite, no?

Perfettamente sensato.

E cosa facciamo fare ad un ginocchio che presenta dolore causato da un trauma al legamento crociato posteriore?

Beh, anche in questo caso il rinforzo del quadricipite lo facciamo vero?

Potrei andare avanti per ore, ma penso che ci siamo capiti.

La diagnosi medica è sicuramente un passaggio importante, per carità. Se parliamo in termini di "vile denaro", il rapporto tra quanto le persone spendono per la "diagnosi" e quanto per la "terapia" è 10 a 1, quindi lo so bene che è importante.

Ma che non mi si venga a dire che per un piano di esercizi terapeutici è indispensabile avere una precisa diagnosi, o ancor peggio fare lastre / risonanze dedicate!

Ho visto migliaia e migliaia di risonanze in questi 20 anni: quante volte la mia decisione sul "quali esercizi fare" è stata basata su quello? Ovviamente, meno di zero.

Concetto da portare a casa: ciò che facciamo in termini di rieducazione NON dipende dalla diagnosi "medica" della persona

2

Occorre una precisa valutazione funzionale al fine di elaborare un piano altamente personalizzato e basato sulle esigenze individuali ecc. ecc. ecc..

 **FALSO**

Anche qua, enorme condizionamento che abbiamo noi professionisti, che non vogliamo "banalizzare" il nostro lavoro. Ed è perfettamente comprensibile, per carità!

Ma in base a cosa decidi quali esercizi far fare ad una persona con dolore alla spalla?

In base ad una batteria di test ortopedici che dovrebbero dirti se è più "compromesso" il sovraspinoso piuttosto che il sottospinoso? Ma dai...

In base ai risultati di uno strumento che ti dice che la persona appoggia il 25% del carico in più sull'avampiede destro? Ma su...

A determinare cosa facciamo fare

ad una persona sono variabili molto più "rozze"!

È il ginocchio di una persona arrivata in stampelle, che quindi non riesce ad appoggiare? Beh, faremo lavoro in scarico, ovvio.

È invece il ginocchio di una persona che avverte dolore soltanto al 34esimo Kilometro di una maratona? Ok, in questo caso le cose sono sicuramente diverse!

Ma come puoi ben capire, non ci vogliono certo valutazioni ultra raffinate per determinare in quale situazione ci troviamo.

E ancora: in quanto rieducatori, il nostro compito è fondamentalmente quello di far funzionare bene i muscoli, giusto?

2

Occorre una precisa valutazione funzionale al fine di elaborare un piano altamente personalizzato e basato sulle esigenze individuali ecc. ecc. ecc..



FALSO

E i muscoli fanno sempre gli stessi movimenti, in qualsiasi situazione. Non è che "visto che la persona ha determinate caratteristiche" , il quadricipite (giusto per fare un esempio) si rinforzi flettendo il ginocchio, anzichè estendendolo.

Concludo questo paragrafo con un altro spunto importante sul concetto di "valutazione e piano personalizzato" cui tutti siamo molto affezionati.

Se la stessa persona viene vista da 10 professionisti diversi, le faranno 10 piani di lavoro assolutamente diversi, su questo siamo tutti d'accordo.

Quindi capisci bene che il concetto di "personalizzazione" e di "esigenze

individuali" è molto, molto soggettivo.

Ecco perchè io insegno a capire i principi fondamentali, quelli "rozzi e grossolani": una volta capiti quelli, intorno ci ricami tutto quello che vuoi!

Concetto da portare a casa: per decidere cosa fare non servono valutazioni millimetriche

Gli esercizi devono sempre essere svolti sotto la supervisione di un professionista, perchè la loro esecuzione in modo scorretto può peggiorare la situazione



FALSO

Quante volte è venuta nel mio studio una persona che aveva già praticato i miei esercizi, avendoli visti dal mio canale YouTube? Tantissime, ovvio.

Quante volte le persone stavano già molto meglio, anzi è proprio quello che le aveva fatto prendere fiducia nei miei confronti, e chiedermi comunque un consulto? Oh beh, la maggior parte delle volte!

E quante volte ho potuto constatare che le persone avevano svolto i miei esercizi in maniera corretta, o per lo meno nel modo in cui li avevo intesi?

Una stretta minoranza. Molte volte ho addirittura pensato fossero venuti dalla persona sbagliata.

Ma sono stati meglio comunque, com'è possibile?

Semplice: il concetto di esercizio svolto "correttamente" è molto più una nostra idea che una realtà.

Per la stragrande maggioranza delle persone, il solo dare ai muscoli qualche input differente rispetto al solito è già una "discontinuità positiva" che porta a miglioramenti.

Concetti da portare a casa:

- *se qualcosa non sta funzionando, non è certo perchè gli esercizi non sono eseguiti alla perfezione*
- *le persone possono tranquillamente lavorare anche a casa, anche se non c'è qualcuno che guarda i millimetri*

Se non funziona in modo semplice, non funziona!

Sono stato a centinaia di corsi di specializzazione, vedendo più o meno sempre la stessa scena, ovvero:

- il docente prende una persona a caso dalla platea dei corsisti
- si mette ad osservarla e a valutarla secondo la sua metodica
- ne rileva i "difetti" e li condivide con i partecipanti
- suggerisce il suo ipotetico "trattamento"

E tu ti metti lì a cercare di vedere la stessa cosa che vede il docente, che molto spesso è una sfumatura millimetrica: come appoggia il piede, come oscilla il braccio durante il cammino...

Questo poi ti porta a pensare che se non riesci a vedere le stesse cose non riuscirai ad impostare un buon trattamento, ed il tutto non funzionerà.

Invece io sono qui a dirti esattamente l'opposto, ovvero che se la persona non migliora con un

approccio semplice è fondamentalmente per due motivi:

- non ci sono i presupposti perchè migliori (o ci sono, ma sono più lenti di quanto credessi)
- hai proprio preso "pere per mele", tipo che hai cercato di risolvere un problema al gomito facendogli fare esercizi per la caviglia

Chiunque abbia un po' di esperienza, in qualsiasi campo, ti potrà dire la stessa cosa, ovvero: a fare la differenza sono i fondamentali.

Le diete ti fanno perdere peso per il ribilanciamento dei micro-macro-meta nutrienti, o perchè semplicemente...mangi meno di prima? Eh, parliamone.

Se non funzionano le basi (classici esercizi di distensione e rinforzo) non è certo perchè hai dimenticato di correggergli i 5 gradi di oscillazione del braccio.

5

"Fare qualcosa" è più importante di "fare qualcosa di perfetto"

Piaccia o non piaccia, una larga fetta di persone sta meglio per un semplice motivo: sta facendo qualcosa mentre prima non faceva nulla, o almeno nulla in quella direzione.

Che abbia tenuto gli stretching 30, 45 o 60 secondi è del tutto marginale: il miglioramento è legato principalmente al "cambio di direzione".

Ergo: ancora una volta, la cosa importante non è focalizzarsi sui dettagli, ma su quella che in inglese si definisce "big picture", ovvero la strategia generale.

Considera prima di tutto le MACRO variabili: che aree del corpo stiamo lavorando? Quanto frequentemente? Da quanto tempo?



I PRINCIPI DI BASE DE

l'esercizio terapeutico

MARCELLO CHIAPPONI



Possiamo architettare un sacco di ragionamenti complessi e tirare in ballo un sacco, ma davvero un sacco di studi scientifici, ma le basi del dolore muscolo scheletrico e dell'esercizio terapeutico sono sempre le stesse, ovvero:

- *i problemi nascono quando alle strutture viene chiesto di più di quanto non possano offrire*
- *in base al punto precedente, noi dobbiamo cercare di "togliere carico" e/o "aumentare la resistenza della struttura"*
- *dal punto di vista dell'esercizio, togliamo carico con gli esercizi di stretching, e aumentiamo la resistenza con gli esercizi di rinforzo*

In linea di massima, non sbagliamo assolutamente nel dire che il nostro obiettivo è fare uno stretching e/o un rinforzo delle aree interessate, opportunamente dosato e calibrato.

A proposito di carico, resistenza ed esercizio, delle buone regole generali sono queste:

QUANDO C'È UNA SITUAZIONE ESTREMAMENTE ACUTA, NESSUN ESERCIZIO DIRETTO SULLA ZONA DEL DOLORE FUNZIONA. MOLTO MEGLIO "GIRARE AL LARGO" FACENDO ESERCIZI PER LE ZONE CIRCOSTANTI

QUANDO C'È UN DOLORE SIGNIFICATIVO MA NON TROPPO ACUTO, GLI ESERCIZI DI MOBILITÀ E STRETCHING SONO UN OTTIMO APPROCCIO, IN QUANTO DANNO UN CARICO MINIMO ALLE STRUTTURE. INOLTRE, L'EFFETTO MIORILASSANTE DELLO STRETCHING AGISCE SPESSO RAPIDAMENTE IN SENSO DI RIDUZIONE DEL DOLORE

DI MANO IN MANO CHE IL DOLORE DIMINUISCE, POSSIAMO ASSOCIARE AGLI ESERCIZI DI MOBILITÀ E STRETCHING DEGLI ESERCIZI DI RINFORZO IN SCARICO, PER AUMENTARE LA VASCOLARIZZAZIONE ED INIZIARE A SFRUTTARE I BENEFICI DEL LAVORO ATTIVO

ANCORA, AL DIMINUIRE DEL DOLORE POSSIAMO ALLENARE L'ARTICOLAZIONE O IL DISTRETTO CON SEMPRE MAGGIORE CARICO, SENZA PER QUESTO ABBANDONARE GLI ESERCIZI DI MOBILITÀ E STRETCHING

QUANDO LA SITUAZIONE NELLA ZONA INTERESSATA È SOTTO CONTROLLO, POSSO FARE LA STESSA COSA CHE AVREI FATTO/HO FATTO IN FASE ACUTA, OVVERO "GIRARE AL LARGO", LAVORANDO I DISTRETTI CIRCOSTANTI. STAVOLTA NON LO FACCIO PERCHÈ LA ZONA È INTOCCABILE, MA PER ASSICURARMI CHE TUTTE LE AREE CIRCOSTANTI LAVORINO AL MEGLIO

Ecco qua, questa è un po' la base dell'esercizio terapeutico riassunta in poche regole.

Ci sono delle eccezioni a queste regole? Ovvio, come ci sono in tutte le regole che si rispettino.

Ma sono davvero poche, e te ne accorgi tranquillamente in corsa. Mi vengono in mente:

ESERCIZI DI STRETCHING SU PERSONE MOLTO LASSE O IN ZONE DI INSTABILITÀ. IN REALTÀ L'IPOTESI PEGGIORE È CHE NON TRAGGA NESSUN BENEFICIO, NON È CHE "DESTABILIZZO" L'ARTICOLAZIONE. IN QUEL CASO, LAVORERÒ CON GRADUALITÀ SUL RINFORZO

ESERCIZI DI RINFORZO IN PERSONE ESTREMAMENTE RIGIDE. ANCHE QUA NON È CHE "LE RENDI PIÙ RIGIDE", SEMPLICEMENTE VEDRAI CHE HAI POCO RISCONTRO BENEFICO

Ovvio che ci sono un sacco di altre cose da dire, ma per questa panoramica generale direi che queste sono assolutamente le informazioni principali.

Ora andiamo agli "esercizi magici", cioè a quegli esercizi che ho visto essere maggiormente responsivi nei confronti dei problemi muscolo scheletrici dei vari distretti.

A man with a beard and short dark hair, wearing a bright blue t-shirt and dark cargo shorts, is captured in a lunge position. He is barefoot and looking towards the camera with a slight smile. A small black device is clipped to his belt. The background is a clean, white studio space with a grey floor. The image is framed by light blue geometric shapes on the right side.

gli esercizi “magici”

MARCELLO CHIAPPONI

Gli esercizi che troverai descritti nelle prossime pagine sono quelli che più spesso ricorrono nei miei protocolli, perchè sono quelli che più facilmente danno un riscontro positivo, a volte immediato.

Magari conosci già il "principio di Pareto", quello che spiega come l'80% dei nostri risultati in qualsiasi campo sia legato al 20% degli sforzi, quello più importante.

Esempio: in una azienda che fattura 100 mila euro vendendo a 1000 clienti, 80 mila euro deriveranno dai 200 migliori clienti.

Ecco, gli esercizi che troverai sono un po' il mio 80/20 nei vari distretti corporei.

Sono il "se dovessi scegliere un solo esercizio per quel distretto, sceglierei quello"; inoltre, per ciascuno ho spiegato il perchè lo considero un "esercizio magico", e come gestirlo al meglio.

ESERCIZI

ALLUNGAMENTO DEL TRAPEZIO

RINFORZO EXTRAROTATORI SPALLA

ALLUNGAMENTO FLESSORI DEL POLSO

RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

ALLUNGAMENTO PSOAS

RINFORZO MEDIO GLUTEO

SOLLEVAMENTO GAMBA DRITTA

SOLLEVAMENTO SULLA PUNTA DEL PIEDE

Allungamento del trapezio



Perchè lo considero un "esercizio magico": una buona maggioranza delle problematiche cervicali è legata ad accumulo di tensione emotiva, che ha il trapezio come sua vittima preferenziale.

Il trapezio risente molto anche della postura in avanti delle spalle, quindi è un muscolo che facilmente diventa duro come il marmo.

Ecco perchè l'allungamento del trapezio, probabilmente l'esercizio più famoso della zona, può essere considerato un "esercizio magico": nella maggior parte dei casi ha un effetto positivo, a volte anche molto rapido.

Allungamento del trapezio



COME UTILIZZARLO

Una buona tempistica standard sull'esercizio è dai 30 ai 60 secondi, 2-3 volte per lato. Molto utile fare respirazioni profonde quando lo si fa, per accentuare il collegamento con il diaframma. Creare una tensione molto lieve soprattutto all'inizio.

CONSIDERAZIONI / COSE CHE POSSONO SUCCEDERE

Proprio perchè agiamo su un muscolo delicato, ci sono alcune situazioni cui prestare attenzione. Ci sono ad esempio persone che notano un aumento dei sintomi quando fanno questo esercizio, o immediato o dopo poco tempo.

Questo succede in genere quando:

- la situazione di infiammazione è molto acuta, quindi semplicemente non è il momento giusto
- la persona ha problemi dell'orecchio interno, quindi dell'equilibrio. In questo caso la rigidità cervicale è "protettiva" quindi non gradisce essere ridotta
- persona ad altissima tensione emotiva. Sollecitare le principali

Questi sono casi in cui vogliamo dosare con più attenzione l'esercizio, o semplicemente non utilizzarlo

Allungamento del trapezio



ESECUZIONE

Posizione di partenza: In piedi o seduti con la schiena dritta, le spalle rilassate e lo sguardo diretto davanti a te.

Esecuzione: Inclina la testa verso una spalla, cercando di avvicinare l'orecchio alla spalla stessa senza alzare la spalla. Eventualmente, posiziona la mano del lato verso cui sei inclinato sopra la testa per aumentare leggermente la tensione. Ricorda di creare sempre una tensione molto delicata. Mantieni la posizione per qualche secondo, dopodichè torna lentamente alla posizione iniziale e ripeti sull'altro lato.

Rinforzo extrarotatori spalla



Perchè lo considero un "esercizio magico": è il primo esercizio del quale ho potuto sperimentare l'efficacia sulla mia pelle, ai tempi della mia prima tendinite da allenamento in palestra (mamma quanto tempo è passato).

Nel tempo ho potuto vedere come questo esercizio, in quanto stimola il movimento più critico e i muscoli più delicati, è:

- *un eccezionale "termometro" dei progressi della spalla, e della differenza con l'altra*
- *uno dei principali modi di ridurre il dolore a breve, medio e lungo termine*

Rimanendo fedele alla mia politica (ampiamente testata e con dati a supporto) del "non complicarsi la vita", posso dire tranquillamente che questo è uno degli esercizi che ti fa dire "se non funziona così, non funziona neanche con altre cose più complesse".

Rinforzo extrarotatori spalla



COME UTILIZZARLO

Un buono standard per l'esercizio è di 15-20 ripetizioni, 3-4 volte per lato.

CONSIDERAZIONI / COSE CHE POSSONO SUCCEDERE

Rimanendo fedele alla mia politica (ampiamente testata e con dati a supporto) del "non complicarsi la vita", posso dire tranquillamente che questo è uno degli esercizi che ti fa dire "se non funziona così, non funziona neanche con altre cose più complesse".

Proprio perchè tocca muscoli spesso delicati o infiammati, è abbastanza frequente che la persona avverta dolore mentre lo fa.

Le soluzioni in questo caso sono:

- ridurre il carico che utilizzi
- rimandare l'esercizio a quando la spalla è meno infiammata

Per mia esperienza, è molto raro che un miglioramento nella "performance" di questo esercizio non si accompagni ad un miglioramento dei sintomi alla spalla.

Rinforzo extrarotatori spalla



ESECUZIONE

Posizione di partenza: Sdraiati su un fianco su un materassino, con il braccio inferiore piegato sotto la testa per supporto. Il braccio superiore è piegato a 90 gradi all'altezza del gomito. Gomito ben appoggiato al corpo, mentre l'avambraccio posizionato davanti al corpo, parallelo al suolo.

Esecuzione: Mantieni il gomito superiore aderente al fianco e ruota l'avambraccio verso l'alto, mantenendo l'angolo di 90 gradi al gomito. La rotazione deve avvenire dallo spalla, senza muovere il resto del corpo. Ritorna lentamente alla posizione di partenza.

Allungamento flessori del polso



Perchè lo considero un esercizio "magico": a livello di gomito, polso e mano, la nostra efficacia di azione si riduce notevolmente.

Questo perchè in quei distretti c'è semplicemente meno tessuto muscolare, quindi meno "materiale allenabile"!

Questo è anche uno dei motivi per cui le infiammazioni a livello del gomito, del polso e della mano sono così ostiche e così tendenti alla cronicizzazione.

Ma se c'è qualcosa che può funzionare e aiutarci, è di sicuro l'allungamento dei flessori del polso, perchè tutto ciò che succede a quest'altezza va a stressare il polso e la mano in direzione della flessione (dal "fare troppe trazioni" al banale "tenere sempre il mouse").

Allungamento flessori del polso



COME UTILIZZARLO

Una buona tempistica standard è 40-60" di allungamento, per 3-4 volte. Inizialmente meglio fare allungamenti più brevi e più serie.

CONSIDERAZIONI / COSE CHE POSSONO SUCCEDERE

È un esercizio sostanzialmente privo di controindicazioni, ma che richiede un approccio molto graduale, perchè c'è un carico diretto sul polso.

È frequente che la persona avverta formicolii, perchè c'è uno stiramento anche del tunnel carpale (il che lo rende un esercizio adatto a questa sindrome).

Non faccio considerazioni particolari sulla eventuale "non risposta" della persona, perchè come ho detto le problematiche di gomito, polso e mano sono molto ostiche.

Per epicondiliti, epitrocleiti e tendiniti del polso è comunque l'esercizio ideale.

Allungamento flessori del polso



ESECUZIONE

Posizione di partenza: Inizia in posizione quadrupedica sul materassino, con le mani aperte e posizionate sotto le spalle, dita rivolte in avanti e gomiti completamente estesi.

Esecuzione: Lentamente, sposta il peso del corpo in avanti, mantenendo i palmi delle mani fermi e i gomiti dritti. Continua fino a sentire un allungamento lungo i polsi e gli avambracci. Mantieni la posizione per qualche secondo, poi ritorna delicatamente alla posizione di partenza.

Respirazione diaframmatica



Perchè lo considero un esercizio "magico": esercizio al quale vengono attribuite proprietà taumaturgiche è probabilmente uno degli esercizi più famosi in assoluto.

Realisticamente parlando, è sicuramente un ottimo esercizio, ma preso da solo in quanto tale non fa certo i miracoli, come è ovvio.

Attivare selettivamente il diaframma ne permette la mobilizzazione e l'allungamento, soprattutto se si fanno delle belle inspirazioni ed espirazioni complete.

Questo ha sicuramente un impatto molto positivo:

- sulla colonna dorsale (per mia esperienza, le dorsalgie rispondono molto meglio agli esercizi respiratori che non alle mobilizzazioni dorsali)
- sulle cervicalgie (perchè riduciamo la tensione delle spalle)
- sullo stress emotivo (dato che lavoriamo su uno dei grandi "bidoni emozionali" del nostro corpo)

Respirazione diaframmatica



COME UTILIZZARLO

La prima cosa da fare è assicurarsi che la persona lo riesca a fare, quindi aiutarla a prendere confidenza con il movimento in sè e per sè.

Fatto questo, l'esercizio ha molta (ma molta) più efficacia se effettuato nel contesto di un altro tipo di stretching, come ad esempio l'allungamento dello psoas.

CONSIDERAZIONI / COSE CHE POSSONO SUCCEDERE

Come dicevo, dopo che la persona ci ha preso confidenza, la respirazione diaframmatica diventa un esercizio complementare, ovvero un esercizio da abbinare ad un altro allungamento / stretching.

Virtualmente qualsiasi esercizio di stretching tu faccia viene amplificato dall'utilizzo della respirazione diaframmatica completa.

Ovviamente il tutto funziona meglio quando stiamo facendo allungamenti sui muscoli più correlati (pettorali, psoas, muscoli cervicali...)

Respirazione diaframmatica



ESECUZIONE

Posizione di partenza: Seduto o sdraiato in una posizione comoda, con una mano sull'addome e l'altra sul petto per sentire il movimento del diaframma.

Esecuzione: Inspirare profondamente dal naso, cercando di far gonfiare l'addome sotto la mano, mentre il petto rimane relativamente immobile. Espirare lentamente dalla bocca, sentendo l'addome abbassarsi.

Allungamento dello psoas



Perchè lo considero un "esercizio magico": sullo psoas ci ho addirittura scritto un intero libro, quindi è abbastanza ovvio che lo consideri un muscolo particolarmente strategico, e che di conseguenza il suo stretching sia uno degli esercizi che ricorre più spesso all'interno dei miei protocolli.

Se ci ho scritto un libro è perchè di cose da dire volendo ce ne sono tante, ma ovviamente in questo contesto cerchiamo di andare al sodo: molto semplicemente, l'allungamento dello psoas aiuta un buon 80% delle problematiche "dal petto in giù".

Parlo quindi di tutte le problematiche di colonna lombare, dolore al bacino/osso sacro, problemi dell'anca, e volendo anche problemi del ginocchio.

Lo psoas è il muscolo di "chiusura" per eccellenza della parte inferiore del corpo: dato che per definizione ogni forma di stress o dolore ci porta in uno schema di flessione, è piuttosto naturale che "rompere" questo schema possa portare benefici a vari livelli.

Allungamento dello psoas



COME UTILIZZARLO

In questo caso hai davvero solo l'imbarazzo della scelta: dai classici 30-60 secondi di tensione continua, ad un avanti/indietro dinamico, con aggiunta di movimenti dell'arto superiore...

Ovviamente, come base, il classico allungamento statico non sbagli mai.

CONSIDERAZIONI / COSE CHE POSSONO SUCCEDERE

Come dicevo, questo esercizio aiuta un 80% delle problematiche lombari e delle problematiche a livello dell'anca.

Questo significa che il restante 20% o non ha benefici significativi, o addirittura sperimenta un aumento dei sintomi quando lo esegue.

Questo succede perchè spesso, quando si esegue l'esercizio, la colonna va in lordosi eccessiva, cosa che disturba chi ha già una certa iperlordosi.

In questo caso, è sufficiente ridurre l'estensione della gamba, e cercare di aggiungere all'esercizio una componente di retroversione del bacino, chiedendo di simulare il movimento che si fa quando si riceve un pugno nello stomaco.

Altra categoria di persone che non gradisce questo esercizio sono le persone molto lasse, con una certa instabilità generale, articolazione sacro iliaca compresa.

In questo caso, si evita semplicemente l'esercizio.

Allungamento dello psoas



ESECUZIONE

Posizione di partenza: In piedi, con un piede avanti e l'altro indietro, mantenendo una distanza confortevole tra i piedi per la stabilità.

Esecuzione: Piega leggermente il ginocchio della gamba anteriore mantenendola gamba posteriore ben dritta. Quando raggiungi una moderata tensione anteriore nella gamba o nella lombare, hai raggiunto la posizione.

Rinforzo medio gluteo



Perchè lo considero un "esercizio magico": il rinforzo del medio gluteo è probabilmente l'esercizio di rinforzo più comune e utile in tutte le problematiche dell'anca.

Qualsiasi problematica dell'anca tu stia affrontando, è molto probabile che possa avere beneficio dall'accoppiata "allungamento psoas + rinforzo del medio gluteo".

Addirittura possiamo considerare anche questo esercizio, così come le extrarotazioni a livello della spalla, un vero e proprio "termometro" della situazione dell'anca.

Più la situazione dell'anca è di infiammazione, più il medio gluteo si indebolisce: al contrario, più si rinforza e più si riduce l'infiammazione dell'anca.

Rinforzo medio gluteo



COME UTILIZZARLO

Un buono standard per questo esercizio è di 10-15 ripetizioni per 3-4 volte per lato.

Una variante che propongo spesso è la contrazione isometrica per 10 secondi, ripetuta, 4-5 volte, per 2-3 cicli per lato.

.

CONSIDERAZIONI / COSE CHE POSSONO SUCCEDERE

A dire la verità non ci sono molte considerazioni da fare su questo esercizio: semplicemente, può essere che la situazione a livello dell'anca non permetta più di tanto di migliorare (mi viene in mente l'artrosi in stato avanzato).

Ancora, dato che è un esercizio ad alto impatto, può essere che l'anca sia francamente troppo infiammata per reggere una ulteriore sollecitazione. Tuttavia, è molto semplice ridurre il carico che l'esercizio genera, semplicemente facendolo in posizione supina, e scorrendo lungo un piano.

Rinforzo medio gluteo



ESECUZIONE

Posizione di partenza: Sdraiato in posizione supina.

Esecuzione: Una gamba piegata, con il piede appoggiato a terra, l'altra gamba incrociata, con la caviglia sopra il ginocchio opposto. Incrocia le mani dietro il ginocchio della gamba in appoggio a terra e tira delicatamente verso il petto fino a sentire un allungamento nel gluteo. Cambia gamba e ripeti.

Sollevamento gamba dritta



Perchè lo considero un "esercizio magico": il sollevamento della gamba dritta è la base di partenza del rinforzo del quadricipite.

E la progressione del rinforzo del quadricipite rappresenta, possiamo dirlo tranquillamente, il 90% della rieducazione di un ginocchio!

Questa è la parte iniziale della progressione, quella meno impegnativa: posso dire però che anche quando la persona è già in grado di andare in carico, questo esercizio non perde valore ed efficacia!

Sollevamento gamba dritta



COME UTILIZZARLO

Un buono standard è 150-20 ripetizioni, 3-4 volte per lato. Se necessario, usa una cavigliera di 2-3 kg

CONSIDERAZIONI / COSE CHE POSSONO SUCCEDERE

Questo esercizio è un ottimo termometro della situazione del ginocchio, soprattutto quando la persona non è ancora in grado di andare in carico, o è in carico parziale.

Se fai una prova di quante ripetizioni la persona riesce a fare sul lato "problematico" rispetto all'altro lato, troverai sempre una significativa differenza (a meno che appunto non riesca già a caricare bene): più l'infiammazione diminuisce, più la differenza si riduce e viceversa.

Quando la differenza tra i due lati è inesistente o minima, la persona è sicuramente pronta ad andare in carico.

Sollevamento gamba dritta



ESECUZIONE

Posizione di partenza: Sdraiato supino su un materassino, una gamba tesa e l'altra piegata, le braccia lungo i fianchi.

Esecuzione: Solleva la gamba stesa mantenendola dritta, senza piegare il ginocchio, fino a formare un angolo di circa 45 gradi con il suolo. Abbassa lentamente la gamba senza toccare il suolo e ripeti.

Sollevamento sulla punta del piede



Perchè lo considero un "esercizio magico": questo esercizio lo puoi utilizzare sia come rinforzo che come stretching, allo stesso tempo.

Se lo esegui su uno step o su uno scalino, lasciando che il tallone vada sotto la linea dei metatarsi, partirai a fare il sollevamento con il gastrocnemio in allungamento.

Per mia esperienza, la combo rinforzo + allungamento nello stesso esercizio lo rende molto più efficace.

Il sollevamento sulla punta del piede è sicuramente il "termometro" della caviglia: quando la caviglia è irritata per qualsiasi motivo, diventa praticamente impossibile.

Sollevamento sulla punta del piede



COME UTILIZZARLO

Come dicevo, lo puoi utilizzare sia come esercizio di stretching che di rinforzo, o addirittura di equilibrio / propriocezione (se lo esegui senza appoggio).

L'unica attenzione che devi avere è quella di non creare un eccessivo affaticamento dei muscoli del polpaccio: i classici "dolori del giorno dopo" sono super accentuati in questo distretto!

CONSIDERAZIONI / COSE CHE POSSONO SUCCEDERE

Nulla di particolare, è un esercizio davvero versatile, che volendo puoi utilizzare come "esercizio unico" della rieducazione di una caviglia.

Non penso di esagerare dicendo che l'80% e oltre di una rieducazione della caviglia è la progressione nel sollevamento sulla punta del piede.

Sollevamento sulla punta del piede



ESECUZIONE

Posizione di partenza: In piedi su uno scalino con i talloni che sporgono oltre il bordo.

Esecuzione: Abbassa i talloni sotto il livello dello scalino, poi spingi verso l'alto sollevandoti sulle punte dei piedi. Esegui il movimento partendo da una posizione di allungamento del polpaccio.



DIVENTA ORA SPECIALISTA IN

esercizio
terapeutico

MARCELLO CHIAPPONI

Anche senza consultare centinaia di articoli e studi (che comunque ci sono), è piuttosto intuitivo che l'esercizio mirato sia l'unico modo per:

- ➡ rinforzare i muscoli
- ➡ cambiare e migliorare i pattern di movimento
- ➡ ripetere lo stimolo in modo continuativo nel tempo

Tutte cose che nessun trattamento manuale, nessuna apparecchiatura o nessun farmaco possono fare.

Nella mia "carriera fisioterapica" ho accumulato tantissima esperienza e tantissimi dati sull'esercizio usato come terapia.

Esperienza e dati che ho racchiuso in un corso dal titolo **"Come Diventare Specialista in Esercizio Terapeutico"**!

Clicca sul link qui sotto o inquadra il QR code per andare alla migliore offerta che abbiamo!

[CLICCA QUI PER SCOPRIRE IL CORSO](#)
["SPECIALISTA IN ESERCIZIO](#)
[TERAPEUTICO" O INQUADRA IL QR CODE](#)

