

AIKI SHIATSU KYOKAI

L'AIKI SHIATSU NELLA CURA DI PATOLOGIE DA SOVRACCARICO NELLA PRATICA DI SURF E WINDSURF

di **Fabio Scalvini**

Relatori: Dott. Umberto Mosca, Daniela Guerra
Milano, 10 ottobre 2010

INTRODUZIONE

La scelta dello studio e la cura, con l'aiki shiatsu, di patologie legate al sovraccarico funzionale nella pratica sportiva di surf e windsurf è, ovviamente, legata a motivi personali:

- La passione che mi lega a tale tipo di sport da diversi anni.
- Il mio recente trasferimento in un'isola canaria (Lanzarote) dove la pratica di questi sport è molto diffusa, con pratica di surf durante tutto l'inverno e di windsurf nel periodo estivo grazie ad un vento stagionale (l'Aliseo) che proviene da nord e che soffia per quasi tutta la primavera e l'estate.

Il surf da onda e il windsurf (Tavola a vela) sono due sport acquatici marini, o anche lacustre nel caso del windsurf, che consistono nel muoversi sull'acqua con il sussidio di una tavola e nel secondo caso anche di una vela per fruttare la propulsione del vento.

"È fatta, una volta che sei un surfista, è fatta. Sei entrato nel giro. È come entrare a far parte di una banda o qualcosa del genere. Una volta dentro, non puoi più uscirne."

Il surf da onda (in hawaiano he'e nalu, "scivolare sulle onde") consiste nel "cavalcare" le onde utilizzando **una tavola da surf**. La tecnica consiste nel planare lungo la parete dell'onda, restando in piedi sulla tavola. È possibile eseguire una serie di manovre secondo la velocità e la forma della parete.

Il windsurf è uno sport marino o lacustre che consiste nel muoversi sull'acqua su una tavola grazie all'azione propulsiva determinata del vento su di una vela. Questa è montata su un albero fissato alla tavola mediante un giunto universale detto piede d'albero ed è sostenuta e controllata dal velista con il solo ausilio del boma.

Con il windsurf sono praticate diverse specialità:

- **I'RS:X; Freestyle; Wave; Formula; Slalom; Supercross; Velocità (o Speed).**

Tra tutte le specialità esistenti nelle isole canarie, si praticano soprattutto il Freestyle (nel quale si compiono evoluzioni molto complesse e spettacolari, come salti e rotazioni) e soprattutto il Wave (disciplina nella quale l'atleta mescola il surf da onda e il windsurf saltando e surfando onde e frangenti) grazie alla presenza quasi costante di onde oceaniche.

MODELLO DI RICERCA

I soggetti sono stati reclutati in base alle caratteristiche classiche di una patologia dovuta all'attività sportiva sopra citata.

Le patologie sono prevalentemente di tipo traumatico, nel caso del windsurf, e da sovraccarico nel caso del surf.

La localizzazione anatomica del trauma è localizzata quasi esclusivamente nel cingolo scapolo-omerale e nella muscolatura correlata, essendo l'articolazione maggiormente sollecitata in entrambi gli sport, e nella muscolatura della regione lombare sollecitata

da una continua iperestensione, nel caso del surf da onda, e da trazione e un sovraccarico durante il windsurf.

Le patologie che si manifestano sono:

- Lombalgia da sovraccarico funzionale
- Tensione da sovraccarico della muscolatura paravertebrale del tratto cervicale
- Tensione da sovraccarico della muscolatura del cingolo scapolo-omerale
- Sindrome da conflitto subacromiale
- Infiammazione tendine sovraspinato

TEST FISICI

I soggetti sono stati sottoposti ai seguenti test: mobilità scapolo-omerale, mobilità rachide e ischio-crurali, mobilità coxofemorale.

VALUTAZIONE

Con l'interpretazione in MTC e il confronto con la medicina istituzionale le patologie trattate si possono classificare come segue:

<u>PATOLOGIA MTC</u>	<u>PATOLOGIA MEDICINA ISITITUZIONALE</u>
<ul style="list-style-type: none">- Ostruzione Traumatica causata dal trauma contusivo o di stiramento con:<ul style="list-style-type: none">- Limitazione funzionale;- Lombaglia di origine traumatica: dolore allo stiramento che si allevia con pressione graduale;- Cervicalgia da ostruzione traumatica.- Lingua con punti rossi e Polso teso;	<ul style="list-style-type: none">- Infiammazione tendinea del cingolo scapolo-omerale;- Sindrome da conflitto subacromiale (spalla del nuotatore);- Limitazione funzionale in abduzione e elevazione omero.- Lombalgia da sovraccarico funzionale con limitazione funzionale in stiramento del rachide lombare.- Cervicalgia da sovraccarico funzionale.

Il programma di trattamento generale consiste:

trattamento connettivale delle zone interessate;

trattamento della spalla in posizione prona:

- Scollamento scapolare
- Punti Shu TF sup.
- Punti delle spalle: SI 12-13-14-15; LI 16; TB15; GB21; BL 11-12.
- Punti scapole: SI 9-10-11.

- Riequilibrio a cascata nel trattamento dei punti sopra indicati trattando i meridiani degli arti superiori se necessario al riequilibrio.

- Trattamento dei meridiani passanti nell'area interessata dal dolore (sia in posizione prona che supina).

Trattamento della spalla in posizione supina:

- Trattamento del collo
- Riequilibrio dei muscoli deboli con punti neurovascolari e neurolinfatici.
- Trattamento dei punti sottoclaveari (KI27 ST13 LU2/1) localizzati su m.grande pettorale.

- Trattamento, con massaggio connettivale profondo dei muscoli gran pettorale e sottoscapolare mantenendo la muscolatura in allungamento.

- Tecniche di pompaggio e mobilizzazione della spalla.

- Kinesiterapia: insegnare tecniche di mobilizzazione attiva della spalla e gli esercizi di stretching.

Trattamento colonna e dorso:

- Punti SHU TF inf. per il trattamento di lombalgia.

- Punti del bacino e Meridiano di BL e DM con riequilibrio a cascata.

EFFICACIA DEI TRATTAMENTI

I soggetti trattati riportano una sensazione di benessere e diminuzione o scomparsa del dolore muscolare e/o articolare a partire dal secondo giorno successivo al trattamento.

E' stata riscontrata una sensazione di maggior fluidità di movimento durante l'attività fisica nei giorni subito successivi alle sedute.

I rilevamenti fisici mostrano un generale miglioramento delle tre prove di flessibilità e mobilità articolare. Il miglioramento più significativo è stato riscontrato nella prova di elasticità dei muscoli ischio-crurali.

CONCLUSIONI FINALI

L'approccio Aiki Shiatsu ha contribuito a migliorare la consapevolezza delle problematiche psicofisiche dei soggetti sottoposti al trattamento. La consapevolezza dei propri limiti fisici ha fatto sì che essi sentissero la necessità di un incremento della propria flessibilità e mobilità articolare, utili al miglioramento della prestazione in generale e del proprio benessere psico-fisico.

Nonostante la difficoltà di un riscontro oggettivo di incremento della prestazione, influenzato molto dalle "condizioni naturali" in cui si svolge l'attività sportiva in questione, in test fisici in uscita hanno dato discreti risultati in positivo.

Il miglioramento di flessibilità e mobilità articolare è stato raggiunto grazie alla necessità dimostrata dai pazienti di incrementare gli esercizi svolti da soli (prima e dopo lo svolgimento dell'attività).