

CITeS

Collegio Italiano dei Terapisti Shiatsu
1° congresso nazionale
Milano 22\2\1998

Enza Arrizza - Antonella Marchica - Umberto Mosca

"Shiatsu e Baseball"

Si riferisce di un lavoro di assistenza effettuato da due terapisti shiatsu per una squadra di baseball ed una di softball. La motivazione al lavoro è nata in considerazione dei buoni risultati ottenuti in seguito a terapie shiatsu effettuate ad alcuni atleti della squadra e soprattutto per avere una ulteriore conferma dell'efficacia dello shiatsu per la soluzione delle patologie legate alle attività sportive.

Dopo una prima analisi sulla condizione neuro-motoria degli atleti e sulle caratteristiche specifiche del baseball è stato programmato il lavoro di assistenza con l'individuazione dei seguenti obiettivi:
acquisizione di una coscienza corporea come capacità di riconoscere i propri limiti e le proprie potenzialità fisico-motorie;
risoluzione immediata di traumi e/o lesioni a carico dell'apparato osteo-articolare e muscolare,
inserimento dello shiatsu in ambito sportivo e verifica dell'utilità della sua applicazione.

L'assistenza in palestra durante gli allenamenti, è stata preceduta da un lavoro di sensibilizzazione e di acquisizione della tecnica dello stretching attraverso la pratica degli esercizi stessi.

Gli interventi terapeutici di shiatsu e di altre tecniche integrative, sono state effettuate in palestra ed in campo durante le partite di campionato sia come pronto soccorso che come terapie più organizzate e strutturate.

Le squadre, formate da circa 50 atleti tra maschi e femmine, hanno partecipato, rispettivamente, al campionato di serie B e di serie C.
Nel periodo extra-stagionale e pre-stagionale, gli interventi di pronto soccorso sono stati effettuati su circa 20 atleti e per alcuni di loro il trattamento è stato ripetuto più volte e per problemi diversi.

I casi più complessi, trattati con terapie shiatsu complete sono stati in tutto 10 e, la durata delle terapie è stata, mediamente, di sei sedute.

Dei casi trattati le patologie più frequenti hanno riguardato:

spalla 75%;
gomito 30%;
ginocchio 30%;
lombalgie 30 %
cervicalgie 40%.

Si è verificato un solo caso di infortunio in fase di gioco.

Le diagnosi energetiche, valutate in base alla descrizione dei sintomi, hanno evidenziato una netta prevalenza di sindromi bi di origine traumatica. Inoltre, considerando tutti i casi visionati, si può affermare che le alterazioni a livello muscolare sono state, nella maggior parte dei casi, provocate dallo squilibrio di F e M che spesso era determinato da una carenza di yin del Rene

Il lavoro ha messo in evidenza alcuni fattori ritenuti fondamentali per tutti coloro che dovessero trovarsi a lavorare con una squadra sportiva, qualunque sia la disciplina praticata:

la preparazione atletica deve tener conto della formazione globale dell'atleta, anche con un programma di esercizi compensatori e di prevenzione in considerazione delle caratteristiche asimmetriche dello sport; un programma di stretching generale e specifico rappresenta un mezzo di prevenzione molto efficace; le tecniche di shiatsu, supportate dall'utilizzo di tecniche integrative, hanno dato ottimi risultati in quasi tutte le terapie effettuate; lo shiatsu può essere risolutivo ed efficace in tutti i tipi di trauma acuto e può essere utilizzato anche come pronto soccorso; la presenza, anche durante le partite, di un terapeuta rassicura gli atleti e predispone ad una attività più serena; l'intervento immediato su piccoli traumi, contratture, sovraffaticamento muscolare, permette all'atleta di non interrompere l'allenamento.