

Professione Calcio.EU

ICS ISTITUTO PER IL CREDITO SPORTIVO

SIAMO SPORT
SIAMO CULTURA
SIAMO BANCA

#WEAREICS



www.creditosportivo.it

Sisal
Matchpoint
IL PUNTO VINCENTE DEL GIOCO

Per le probabilità di vincita visita i siti
www.aams.gov.it o www.sisal.it



IL GIOCO È VIETATO AI MINORI DI ANNI 18
E PUÒ CAUSARE DIPENDENZA PATOLOGICA.

**LE
NOSTRE
RUBRICHE**

**SCOMMETTI
CON NOI** pag. 4

**DENTRO
IL PALAZZO** pag. 6

**SERIE A
FEMMINILE** pag. 16-17

**SPORT
E SALUTE** pag. 19

**DAL CAMPO
AL FORO** pag. 21

**CAMPIONATO
SAMMARINESE** pag. 23

FRONTI OPPOSTI

LA LEGA PRO È DIVISA MACALLI RESISTE AL COMANDO

Servizio Pag. 8-9

LA DIRETTA DI CALCIO FEMMINILE
DI SABATO 21/02 È STATA ANNULLATA
PER MANCATA AUTORIZZAZIONE
DA PARTE DELLA LND

**IL NUOVO
MODO DI VEDERE
LO SPORT**

**Professione
SPORT**

ODEON
canale 177





SPORT & SALUTE

TRAUMI REGRESSI E POSTURE DA COMPENSO

“Abbiamo solo un corpo
e dobbiamo trattarlo come un Tempio”

di **GIUSEPPE AUGELLO**

g.augello@professionecalcio.net

Buongiorno a tutti e ben ritrovati nella nostra rubrica di salute e benessere su Professione Calcio. Ci eravamo lasciati la settimana scorsa sull'inizio di un nuovo argomento, cioè: i traumi regressi e le posture di compenso. Due situazioni in una, da un trauma subito il nostro corpo compensa per sfuggire al dolore. Il “compenso” crea in un breve lasso di tempo un ipertonio in altre parti del corpo facendole affaticare per l'eccessivo lavoro muscolare e articolare, da qui il sorgere di nuovi dolori, trascurando il primo trauma intervenuto, il quale è la causa di tutto o in parte. Per questo la figura del massofisioterapista è molto importante, in quanto lo stesso andrà a curare la causa iniziale con una serie di massaggi clinici terapeutici per decompensare e ricreare quell'assetto biomeccanico che si è perso. Con questo non voglio dire che se andate da un Massofisioterapista tutti i vostri problemi e patologie saranno risolte, la massoterapia è un ottimo punto di partenza, ma la differenza la fa chi si affaccia a più forme e metodi terapeutici. Più strumenti avrò e più riuscirò a fare un “abito” su misura al paziente. Il terapeuta migliore è quello che vi sa ascoltare anche perché, come dico sempre, non esiste miglior medico e istruttore di noi stessi, a livello propriocettivo si hanno delle informazioni che il terapeuta o il medico non possono avere e che sono fondamentali per un percorso terapeutico. Una terapia deve avere degli effetti positivi fin dalla prima

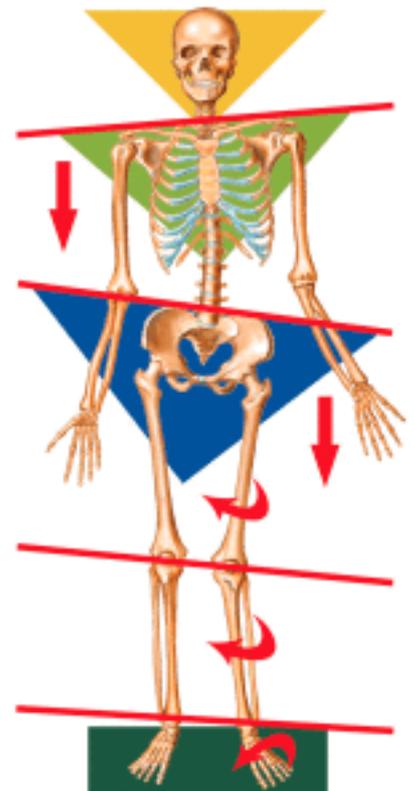
seduta, la teoria e il saper parlare bene è importante ma la pratica lo è altrettanto: fidatevi del vostro istinto. Nel nostro sistema riabilitativo ci sono una serie di figure professionali come: L'osteopatia: è nata come un approccio terapeutico focalizzato sul trattamento manuale di ossa e articolazioni.

La chiropratica: si focalizza sul trattamento delle articolazioni, in particolare quelle delle vertebre, coloro che la praticano attribuiscono il dolore e altri problemi di salute ai disallineamenti delle articolazioni vertebrali che comprimono le radici nervose.

La Fisiocinesiterapia: si avvale dell'esercizio fisico e del movimento al fine di riportare una corretta funzione i muscoli e le articolazioni, anche se oggi i fisioterapisti si avvalgono di molteplici innovazioni tecnologiche.

Questi metodi hanno la loro efficacia e validità, l'importante è in base al problema utilizzare il metodo migliore. Nell'immagine che proponiamo si può osservare quanto appena detto: il nostro corpo per essere in postura perfetta deve rispettare dei piani e degli assi. Per farla semplice l'asse longitudinale e l'asse trasversale per l'effetto del compenso vanno a perdere la loro linearità creando una perdita della postura. E chi fa sport con una certa intensità è più soggetto a squilibri posturali rispetto ad altri. Tra tutti i metodi di riequilibrio posturale, secondo la mia esperienza e conoscenza, il migliore è il metodo Mézières che lavora sulle

catene muscolari. Il metodo Raggi, invece, utilizza Pancafit, davvero uno strumento importante per il terapeuta. Questo approccio utilizza sempre il concetto delle catene muscolari ma con degli accorgimenti dove una volta situato sulla panca, il tuo corpo fa un riequilibrio globale decompensato. Abbiamo solo un corpo e dobbiamo trattarlo come un tempio, non siate superficiali perché il detto “prevenire è meglio di curare” è sacrosanto. Un caro abbraccio a tutti Voi e alla prossima settimana.



IL CAMPIONATO D'ITALIA
TUTTE LE REGIONI, NESSUNA ESCLUSA



www.lnd.it

