

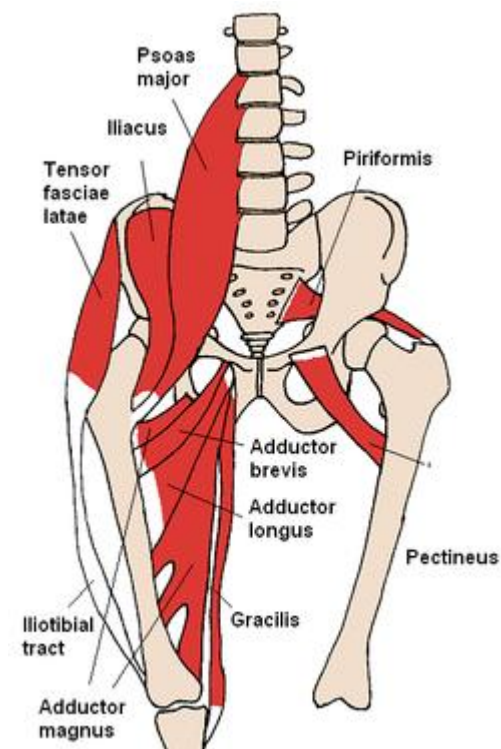
STRETCHING per gli adduttori

Per definizione lo Stretching è un termine che significa allungamento, stiramento; viene usato nella pratica sportiva per indicare un insieme di esercizi finalizzati al miglioramento muscolare.

In questa occasione parleremo di esercizi che coinvolgono muscoli adduttori.

Gli adduttori sono muscoli che avvicinano un arto o parte di esso dall'asse mediano del corpo. E sono gli antagonisti dei muscoli abduttori.

Gli adduttori e gli abduttori (interno ed esterno cosce) sono fondamentali nella stabilità del ginocchio e nei movimenti verso l'interno e l'esterno degli arti inferiori.

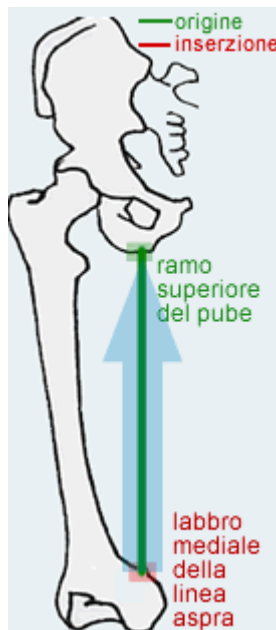


Muscoli adduttori

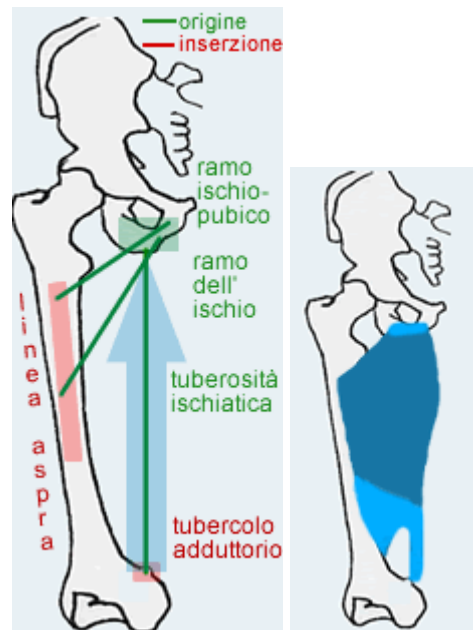
I muscoli adduttori sono 3



Adduttore breve

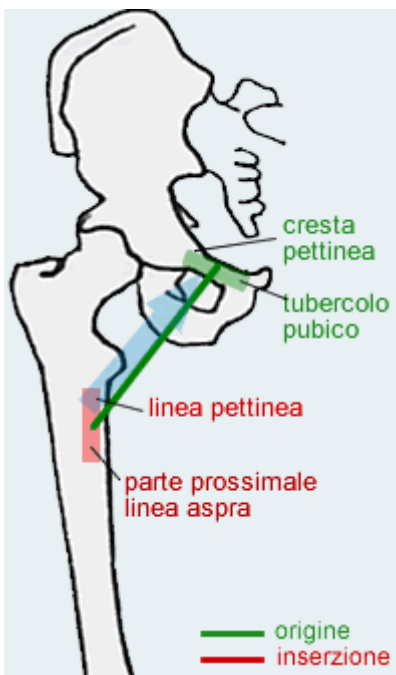


adduttore lungo

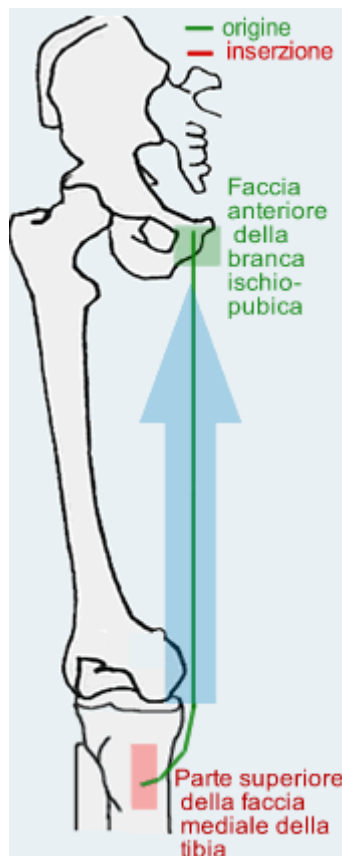


grande adduttore

ma non bisogna dimenticare il pettineo ed il gracile anch'essi coinvolti nell'addurre l'anca:



Pettineo



gracile

Succede spesso che uno sportivo soffra di disturbi all'interno coscia, spesso citata dall'atleta come una "pubalgia" ma che in realtà molto spesso è una sindrome degli adduttori, questa potrebbe avvenire per svariati motivi: sovraccarico da lavoro atletico e tecnico, posture asimmetriche, calzature non idonee od usurate, terreno non adeguato e/o post-traumatica.

Ancora più specificatamente alcuni studi hanno stabilito che le cause più frequenti sono da reputare a:

- a) riduzione della mobilità articolare;
- b) riduzione nei movimenti di flessibilità;
- c) riduzione della velocità di accorciamento muscolare;
- d) riduzione dei valori di forza;
- e) aumento di rigidità o durezza (stiffness);
- f) disfunzioni del bacino;
- g) insufficiente riscaldamento;
- h) fatica muscolare;
- i) storie passate e recenti di lesioni muscolari.

Alcuni ritengono che sia una patologia che colpisce circa il 5% degli atleti in genere, è mia opinione che la cosa abbia più frequenza soprattutto nel calcio, nel basket e nella pallavolo dove l'interno coscia è molto sollecitata da continui movimenti rapidi e forti quali gli scivolamenti. Ma non dobbiamo addentrarci oltre alla sua patogenesi, diciamo che in fase acuta dopo un'adeguata diagnosi medica e strumentale ed una terapia (farmacologia e/o fisiatrica) nella fase di recupero sono utili alcuni esercizi di stretching di cui vi mostro alcune immagini (ricordandovi che questi devono essere eseguiti sempre dopo un buon riscaldamento):

Tensione per le gambe e l'area inguinale (adduttori delle cosce) in decubito supino con le gambe elevate:



Tensioni con le gambe divaricate per gli adduttori delle cosce e per il bacino:

