

## **Nuoto: La prevenzione, il primo passo verso il benessere e la performance.**

Una storia nata molti anni fa con i primi precoci bagnetti, mordicchiando qua e là ora le paperette ora i sette nani; colorata da fugaci immersioni in quell'ambiente così diverso ma al tempo stesso così naturale; proseguita camminando sul bordovasca con accappatoi che quasi sfiorano il terreno e ciabatte che rendono l'andatura incerta ma simpatica..... poi le prime vasche, orgogliosi d'aver raggiunto l'altra estremità, i primi tuffi, dopo aver vinto la paura del salto in un'altra dimensione.

Eccoci arrivati in men che non si dica alle prime gare, frutto di allenamenti sempre più faticosi e impegnativi. Molti amici, che insieme avevano iniziato il cammino, si sono fermati attratti da giochi di gruppo più divertenti e pubblicizzati: questo adesso non conta, la convinzione è tanta, i genitori, gli amici sulle tribune, il nostro allenatore con il cronometro in mano, tutti attendono il risultato. L'avversario è al nostro fianco, sarà adeguatamente preparato, anche per lui gli allenamenti saranno stati duri, non resta che attendere il via e dare comunque il massimo.

I primi risultati sono incoraggianti e la motivazione cresce come pure le ore d'allenamento e i chilometri percorsi, chilometri ottenuti grazie al ripetersi di milioni di bracciate come se quegli arti superiori, frutto dell'evoluzione di milioni di anni, preposti al compimento di movimenti fini dal maneggiare all'afferrare, ecc, si sostituissero agli arti inferiori, ben più preparati alla spinta e alla propulsione. Può, così, accadere che la spalla inizi a dare i primi disturbi inizialmente non intensi e passeggeri e forse per questo non tanto considerati, successivamente sempre più persistenti fino a compromettere quel movimento tanto importante qual è la bracciata. Cosa è potuto accadere, quale decisione prendere? La gara è vicina, non possiamo fermarci adesso, occorre stringere i denti ed insistere. Ma il dolore aumenta e i tempi del cronometro sempre più deludenti. Ecco che quel percorso durato una vita viene spezzato e la crescita in termini di prestazioni interrotta, per un mese, per 3 mesi per sempre.....

La domanda sorge spontanea: "Era possibile prevedere che ciò accadesse? Potevamo fare qualcosa per evitare questo problema? Quali i rimedi?"

Il nuoto è stato sempre considerato lo sport meno traumatico per eccellenza, i medici spesso lo consigliano come attività di cura e prevenzione per molte patologie da sovraccarico. Tutto questo ha un fondo di verità fatta eccezione che per l'articolazione della spalla. L'articolazione gleno/omerale è tendenzialmente instabile, è grazie a questa instabilità che può compiere movimenti di grande ampiezza. Tale instabilità, al tempo stesso, la pone a rischio di molteplici patologie. La dimostrazione di questa mobilità è quotidianamente sotto ai nostri occhi: vi sono ragazzi che compiono movimenti lussanti in modo naturale, altri che eseguono grandi escursioni articolari con estrema naturalezza. Tutti questi gesti non avrebbero conseguenze negative se eseguiti di rado. Il protrarsi di movimenti ampi e ripetitivi, in molte persone, porta invece all'insorgere del dolore. Una spiegazione a questo sta nel fatto che la superficie glenoidea è molto piccola (quasi la grandezza di una moneta da 2 euro), mentre la testa dell'omero è da tre a quattro volte più grande. E' impossibile che questa sfera, rappresentata dalla testa dell'omero, venga mantenuta stabile da una superficie glenoidea di gran lunga più piccola (ciò non accade per l'anca, dove l'acetabolo accoglie per una buona parte la testa del femore). Sono allora i legamenti ed i muscoli a dare stabilità all'articolazione gleno/omerale; mentre sui legamenti è impossibile agire direttamente con esercizi di rinforzo, sui muscoli possiamo

attuare la nostra azione preventiva nei confronti del dolore di spalla. Semplici esercizi di rinforzo dei muscoli pivot della scapola e della cuffia dei rotatori contribuiscono a rendere il complesso scapolo-omerale più stabile ed efficiente, riducendo i rischi di possibili infiammazioni. Perché compromettere allora anni di sacrifici, passione e impegno per non aver dedicato 10 minuti della nostra seduta d'allenamento a questi esercizi? Spesso pensiamo che sia più importante concentrare i nostri sforzi sul numero di vasche percorse, tralasciando tutto il resto, ma per esprimere il massimo rendimento occorre essere nel pieno della forma. I lunghi allenamenti vengono vanificati in presenza di un problema fisico. Per questo motivo è indispensabile dedicare una piccola ma significativa parte del tempo ad un'azione preventiva nei confronti dei dolori di spalla. Oltre al rinforzo dei muscoli citati in precedenza, un utile consiglio è rappresentato dalla gestione intelligente dei tempi di recupero durante le varie ripetute. Infatti mentre i muscoli dell'arto superiore alternano fasi attive (presa e spinta) a fasi meno intense (recupero), i muscoli della scapola (in particolare il Gran Dentato) durante l'intera bracciata non cessano mai di lavorare. Il loro affaticamento porta ad una iperangolazione della scapola, questa a sua volta non fornisce più un piano d'appoggio fisiologico per l'omero, con un aumento dei possibili rischi di dolore. La stabilità dell'articolazione gleno-omerale e i tempi di recupero intelligenti rappresentano un valido aiuto nel benessere del nuotatore e contribuiscono al raggiungimento del risultato.