

*Daniele Scapin
Francesco Inglese*



**Esercizi di
prevenzione nel
Wheelchair
Basketball**



Questo opuscolo è pensato per essere utilizzato da atleti di basket in carrozzina, da allenatori e preparatori atletici per aiutarli nella gestione del carico di allenamento, dai fisioterapisti già inseriti nei team e quelli che per la prima volta si affacciano a questa realtà sportiva.

PERCHÈ?

Lo sport praticato da persone che durante la vita di tutti i giorni si spostano in carrozzina, comporta un'importante sollecitazione dell'articolazione della spalla che già è messa a dura prova dagli spostamenti in carrozzina di tutti i giorni. Basti pensare che oltre ad utilizzare l'articolazione della spalla per indirizzare il braccio e la mano al fine di prendere, sollevare, indicare ecc. nei soggetti che si spostano in carrozzina essa è l'artefice primaria dello spostamento dell'individuo, facendosi carico sia delle sue normali funzioni, sia delle funzioni che normalmente vengono compiute da altre articolazioni.

COSA SUCCEDDE?

Circa il 60% dei soggetti che si spostano in carrozzina riferisce dolore agli arti superiori e di questi il 71% riferisce dolori alle spalle. Ciò avviene sia per il carico di lavoro a cui è sottoposta la spalla (spinta, trasferimenti ecc.), sia per la posizione in cui si trova la spalla al momento della spinta.

La spalla al momento della spinta è ruotata internamente e questo provoca uno squilibrio di forza tra i muscoli che ruotano internamente ed esternamente la testa dell'omero. Col passare del tempo questo squilibrio può portare ad una migrazione anteriore della spalla, che non si trova più centrata in posizione rispetto alla scapola, determinando un sovraccarico delle strutture legamentose anteriori.

CHE FARE?

Per far fronte a questo problema la chiave di tutto è la:

PREVENZIONE

La consapevolezza delle problematiche che possono instaurarsi in una spalla mal sollecitata, unita ad un allenamento ben calibrato e soprattutto **BILANCIATO** sono fondamentali per prevenire dolori che con il tempo possono impedire l'attività sportiva e, cosa ancor più grave, limitare la possibilità di muoversi della persona.

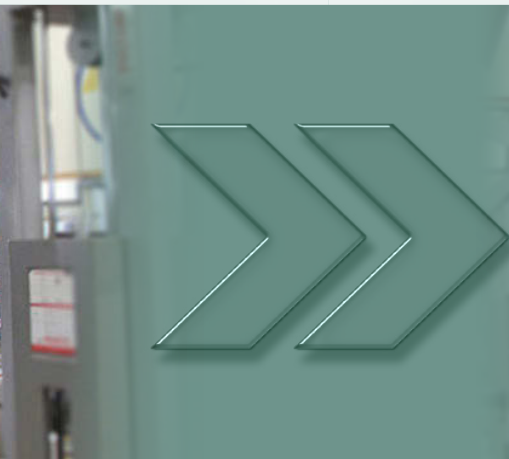
Gli esercizi contenuti in questo opuscolo hanno proprio la funzione di controbilanciare l'allenamento di squadra e l'utilizzo della muscolatura nei movimenti più comuni dovuti all'utilizzo della carrozzina.

Fase di riscaldamento

L'inizio del riscaldamento prevede movimenti alternati con l'ausilio di un bastone, seguiti da esercizi di allungamento a carico di spalla, gomito e polso. L'ultimo esercizio di riscaldamento consiste in 10 minuti di handbike (sempre alternata) con presa orizzontale 5 min. e verticale 5 min.









Fase Di Esercizio

Gli esercizi proposti sono stati effettuati in una palestra attrezzata ed accessibile, con macchinari adattati e multipower. In mancanza di strutture adeguate la quasi totalità degli esercizi è replicabile con l'ausilio di un semplice elastico a corda.





per eseguire questo esercizio l'atleta necessita della stabilizzazione dell'arto controlaterale a quello in esercizio, ma anche del braccio in esercizio sullo schienale della carrozzina





Per eseguire questo esercizio si necessita della stabilizzazione posteriore da parte di un operatore.



Per l'esecuzione dei prossimi esercizi si necessita di una cinghia per fissarsi alla carrozzina



In questo esercizio si necessita di una fissazione posteriore per evitare che la carrozzina vada indietro



Quest'ultimo esercizio consiste nel far arrotolare la corda nel paletto trazionando così il peso all'altro capo, prima in supinazione e poi in pronazione per esercitare i flessori e gli estensori del polso.



Analizzando l'ultimo esercizio notiamo come all'inizio del movimento la forza necessaria per muovere il peso sia di molto maggiore rispetto alla fase finale, quando il peso grava quasi totalmente sul gomito.

L'allenamento con i pesi ha la peculiarità di allenare la funzione, cioè la flessione dell'avambraccio, il tiro, il passaggio. I cavi e ancor di più i macchinari hanno la particolarità di selezionare il muscolo o il gruppo muscolare da allenare, fornendo una forza contrastante uniforme durante tutto l'arco di movimento. Per quanto riguarda l'allenamento quindi risultano più efficaci gli esercizi con i pesi, mentre per la prevenzione e la riabilitazione sono da preferire i cavi, i macchinari e gli elastici.

In conclusione una seduta in palestra completa deve prevedere entrambe le modalità.

Esercizi di prevenzione nel Wheelchair Basketball

Edizione n.1 - maggio 2015

Progetto e Foto: Daniele Scapin
Grafica & design: Marco Longhin
Atleta: Stefano Scantanburlo
Personal trainer: Marco Salvalaggio