

Alessia FILIPPI campionessa europea in carica nei 400 misti



Il nuoto e il TNM

Valentina SACCHI -Fisioterapista della nazionale italiana di nuoto

Lo sport praticato ad alto livello è un'attività stressante per l'organismo ed è causa di numerosi disturbi osteo articolari e muscolari. Per quanto riguarda il nuoto sicuramente l'articolazione più colpita è la spalla.

Infatti le lesioni della spalla sono il risultato di attività ripetitive effettuate al di sopra del piano della testa (microtraumi) come appunto il nuoto e ad esempio gli sport di lancio.

Il nuoto e il TNM

Valentina SACCHI -Fisioterapista della nazionale italiana di nuoto

La cuffia dei rotatori può lesionarsi attraverso una varietà di meccanismi, può perdere compattezza fino alla degenerazione da usura ripetuta con rottura completa.

Tuttavia negli atleti è molto più frequente che la cuffia mostri una rottura di tipo parziale o una perdita di continuità con sintomi di tendinite.

Allo scopo di prevenire la sindrome da spalla dolorosa è necessario:

- Effettuare fisioterapia
- Eseguire esercizi di stretching adeguati
- Effettuare un rinforzo muscolare selettivo.
- Fare sempre alla fine di ogni allenamento un buon defaticamento.

A tale fine sappiamo che il TNM è una tecnica che sfrutta i principi naturali di guarigione del corpo: permette libertà di movimento in modo da consentire al sistema muscolare di autocurarsi biomeccanicamente.

Si utilizzano Tape di cotone elasticizzato del 40% rispetto alla loro lunghezza originale.



Filippo MAGNINI campione europeo e mondiale in carica 100 sl

Questa particolare tecnica di Taping consente di non estendere i muscoli oltre i limiti fisiologici.

E' per questo che nel nuoto viene usato soprattutto per aiutare il recupero muscolare attraverso la facilitazione dell'allungamento e del drenaggio migliorando la circolazione sanguigna e linfatica locali e riducendo l'infiammazione. E' usata anche per ridurre particolari imprecisioni di allineamento dell'articolazione causate ad esempio, da

crampi muscolari.

Le lesioni muscolari più frequentemente trattate nel nuoto, con la tecnica di TNM, sono quelle che colpiscono il m. deltoide, il m. sovraspinato, il m. piccolo rotondo, il m. pettorale ed il tratto lombare della colonna.

Massimiliano ROSOLINO
campione olimpico
Sydney 2000

