



LA MOBILITÀ ARTICOLARE

E' la capacità di portare i movimenti delle articolazioni al massimo grado di escursione.

Le articolazioni possono essere **fisse, semimobili e mobili**.

Le **articolazioni mobili** costituiscono la maggior parte delle articolazioni del corpo umano e permettono ampi movimenti. Le ossa unite da questo tipo di articolazioni sono rivestite nei punti terminali da uno strato cartilagineo, elastico. Le cartilagini articolari sono a loro volta rivestite da una sottile membrana che produce il **liquido sinoviale**, liquido che ha lo scopo di lubrificare continuamente gli "ingranaggi" dell'articolazione. Questa membrana (**capsula fibrosa**) avvolge come un manicotto l'articolazione e serve a stabilire una più solida unione tra le ossa. Spesso è rinforzata da fibre di tessuto connettivo, i **legamenti**, che si inseriscono sulle superfici ossee con lo scopo di permettere il movimento, garantendo nel contempo la solidità dell'articolazione stessa. Tra le cartilagini di alcune grosse articolazioni a volte si notano piccoli dischi di tessuto cartilagineo, i **menischi**, che servono a separare le parti terminali delle ossa articolate e permettono di distribuire il peso su tutti i punti dell'articolazione in maniera uniforme.

La mobilità è condizionata da tre fattori:

- 1) GRADO DI EFFICIENZA DELLE ARTICOLAZIONI
- 2) ELASTICITÀ ED ESTENSIBILITÀ DI MUSCOLI, TENDINI E LEGAMENTI

I **tendini** sono cordoni molto resistenti che collegano i muscoli alle ossa trasmettendo la trazione originata dalla contrazione muscolare.

Elasticità: caratteristica quasi esclusiva del tessuto muscolare scheletrico di riprendere rapidamente la sua lunghezza originaria al termine di uno stimolo di allungamento

Estensibilità: proprietà di muscoli, tendini e legamenti di distendersi e allungarsi quando sono sottoposti a uno stimolo adeguato

SUI LEGAMENTI NON SI DEVE ASSOLUTAMENTE INTERVENIRE!

I tendini sono poco estensibili, mentre è possibile migliorare, anche di molto, la capacità di allungamento dei muscoli.

- 3) COORDINAZIONE DEI MOVIMENTI

Per eseguire un movimento in scioltezza, oltre a un alto grado di efficienza delle articolazioni, di muscoli, tendini e legamenti, è necessario avere la capacità di coordinare tra loro le azioni motorie dei vari distretti del corpo.

METODICHE DI ALLENAMENTO

- 1) ESERCIZI ATTIVI O DINAMICI

Consistono nell'allungare un muscolo attraverso la contrazione del suo antagonista. L'esecuzione è veloce e la posizione estrema viene raggiunta con movimenti di slancio .

2) ESERCIZI PASSIVI

Consentono di raggiungere gradi di allungamento maggiore rispetto a quelli attivi senza che si contragga alcun muscolo interessante l'articolazione. In questo tipo di esercizi interviene un partner.

3) ESERCIZI DI STRETCHING O STATICI

L'esecuzione è lenta e la posizione estrema viene mantenuta per un certo periodo di tempo.

INDICAZIONI PER IL METODO DINAMICO

- Per evitare traumi all'apparato muscolare, è importante fare prima un buon riscaldamento
- Ciascun esercizio deve essere ripetuto 10-12 volte
- Bisogna ricercare la massima escursione articolare, quindi è necessario raggiungere sempre la massima ampiezza possibile dei movimenti
- Di solito la respirazione accompagna spontaneamente il movimento. Più precisamente, però, bisogna espirare quando si effettuano movimenti di chiusura (es. flessioni) e inspirare quando si effettuano movimenti di apertura (es. estensioni)
- Con il metodo dinamico, per raggiungere la massima escursione fisiologica delle articolazioni, si utilizzano movimenti di allungamento muscolare con le seguenti tecniche:
flesso-estensioni: serie di esercizi eseguiti in 2 tempi, uno per le flessioni e uno per le estensioni
slanci e oscillazioni: movimenti relativi agli arti superiori e inferiori, tenuti in posizione lunga, cioè senza flessione a livello del gomito e del ginocchio, e ricercando la massima ampiezza delle oscillazioni.

INDICAZIONI PER IL METODO STATICO

- Scegliere posizioni di partenza che favoriscano il miglioramento della mobilità
- Assumere tali posizioni in modo preciso, per essere sicuri di allungare proprio il muscolo interessato. (Qualsiasi variazione, anche leggera, provoca l'intervento di altri muscoli)
- Mantenere la posizione di allungamento per un certo tempo
- Lavorare con lentezza e gradualità
- Utilizzare sempre la respirazione, in particolar modo l'ESPIRAZIONE. Essa produce un effetto di rilassamento su tutto il corpo, mentre l'inspirazione corrisponde a un momento di contrazione.
- Estendere il muscolo nel rispetto della sua lunghezza fisiologica: anche un muscolo eccessivamente allungato rischia di essere danneggiato
- Eseguire esercizi in modo costante e possibilmente tutti i giorni.

Una buona mobilità permette di compiere i movimenti con maggiore precisione e quindi con una migliore economia del gesto, disperdendo meno energia. Inoltre essa fa diminuire il rischi di provocare traumi al sistema articolare, mentre la **mancanza di esercizio porta a una progressiva perdita della mobilità.**

BIBLIOGRAFIA

Del Nista, Parker, Tasselli

PRATICAMENTE SPORT

G.D'Anna Ed.

M. Andolfi

MANUALE DI EDUCAZIONE FISICA

Zanichelli Ed.