

CENTRO STUDI FIAMME ORO RUGBY

VALUTAZIONE ANALITICHE E FUNZIONALI NEL RECUPERO DA LESIONE LCA parte 2



LUIGI LUCARINI
ZITO GIORGIO
COLLI ROBERTO

INTRODUZIONE

La società Eur Massimo Calcio a 5 si è rivolta alla APF - Accademia Preparatori Fisici per far valutare il suo giocatore Nicolò Locchi che ha subito cinque mesi fa un intervento per una lesione del LCA sinistro.

Il Prof. Giorgio Zito ed il Prof. Gigi Lucarini (Centro Studi Fiamme Oro Rugby), con la consulenza amichevole del Prof. Roberto Colli hanno fatto una fotografia dello stato fisico del giocatore attraverso esercitazioni statiche e dinamiche.

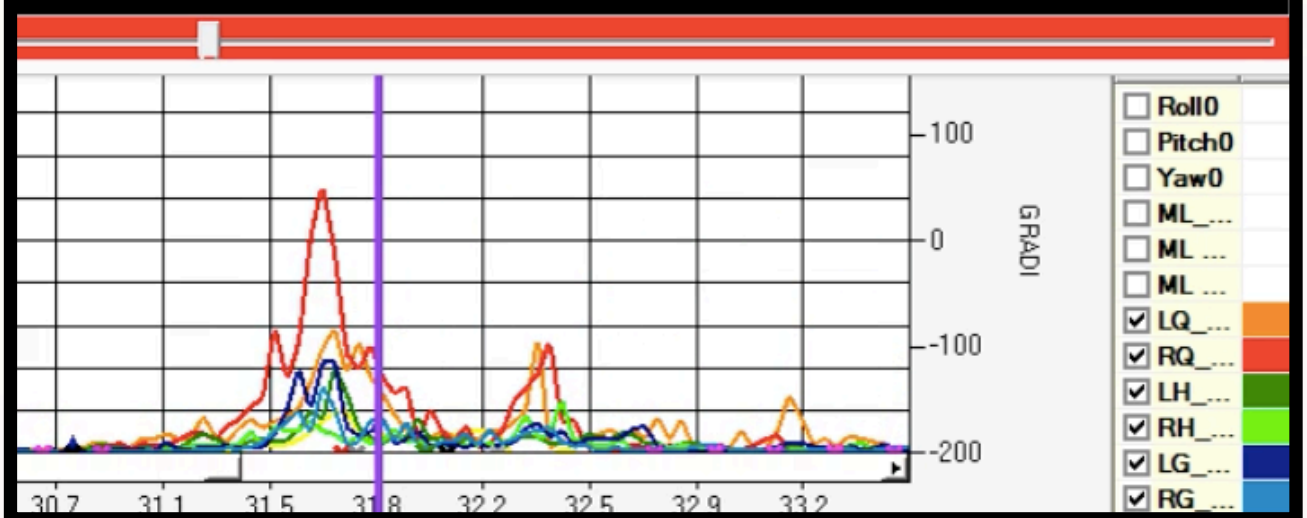
La valutazione è stata effettuata con l'uso di pantaloncini che rilevano l'attività elettrica dei muscoli EMG, con l'uso di accelerometro, Gps e piattaforma di forza.

Lo studio ha fornito elementi molto interessanti per mirare meglio il proseguo del programma di recupero del nostro giocatore. La location dove si è svolta la rilevazione è stato il Centro Sportivo Fiamme Oro.

Le valutazioni hanno riguardato una valutazione sul piano analitico (isometrie su lag-extension, leg-curl, gluteus machine) e sul piano funzionale (jump mono e bipodalici).

Grazie all'ausilio di attrezzature come la piattaforma inerziale e i pantaloncini elettromiografici, si sono potute trarre indicazioni sullo stato di forma attuale del giocatore e di eventuali disomogeneità tra l'arto operato e quello sano.

Valutazione FUNZIONALE

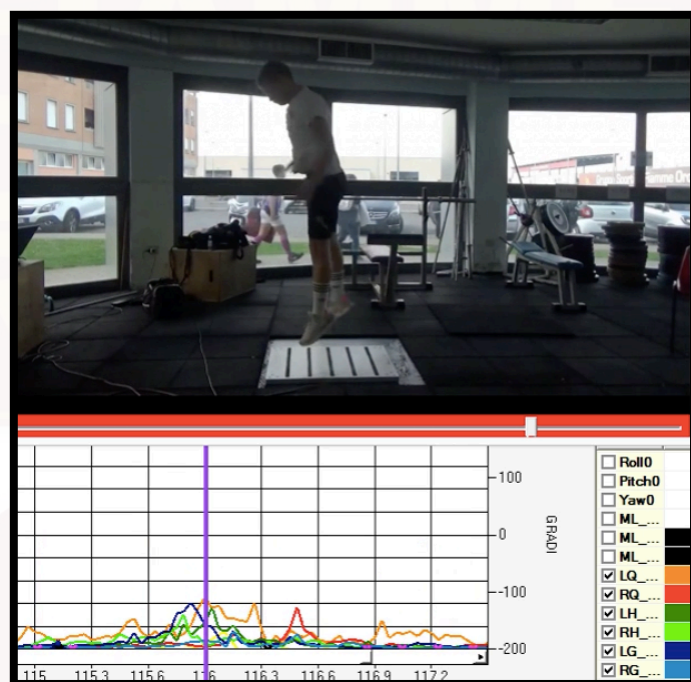
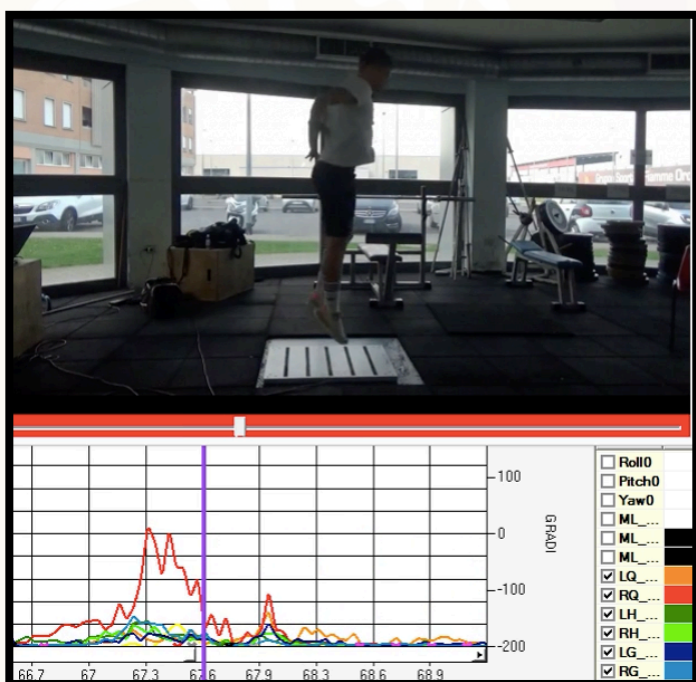


Con la valutazione funzionale andiamo ad osservare il comportamento muscolare in azioni dinamiche complesse sia orizzontali che verticali.

Il primo test riguarda il CMJ ad angolo aperto dove possiamo osservare la differenza di attivazione tra la gamba sinistra (operata) e la gamba destra.

Inoltre possiamo confermare quello che avevamo esaminato con i test analitici e cioè che gli altri muscolo della coscia (Gluteo linea blu e azzurra - Hamstrings linea verde chiaro e verde scuro) supportano la scarsa attivazione del Quadricipite (linea rossa e arancione).

CENTRO STUDI



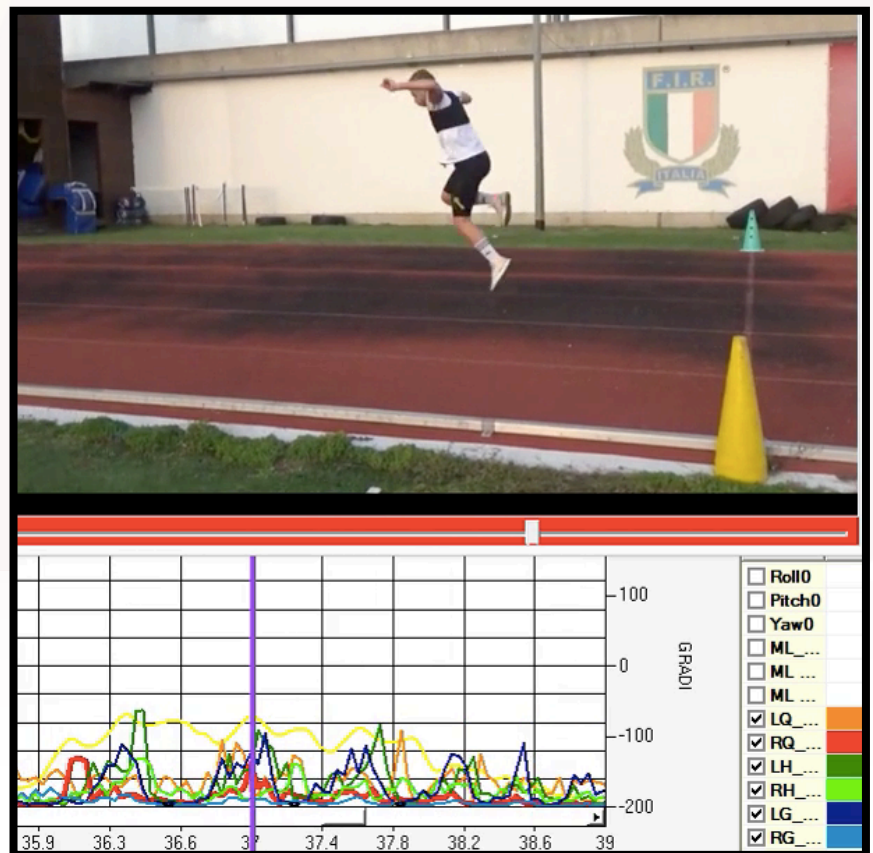
Proponendo lo stesso gesto eseguito con una gamba, si evidenzia ancor più marcatamente l'atteggiamento della gamba operata. La spinta per il salto è infatti garantita più dal gluteo che dal Quadricipite. Ovviamente l'altezza di salto espressa con la gamba sinistra è minore di quella destra.



Per ultimo è stato proposto il test del salto triplo.

In questo test, molto più vicino alle attivazioni che si riscontrano nella corsa, il Quadricipite dei attiva sia in spinta che in richiamo della gamba come si evince dai due picchi ben evidenziati con il grafico della gamba destra.

Quando però l'atleta esegue il test con la gamba sinistra, non essendoci ancora una volta l'attivazione del Quadricipite, si nota come prima il gluteo e successivamente gli Hamstrings siano i responsabili principali della spinta. Il Quadricipite sembra più coinvolto nel movimento di richiamo della gamba cioè nella sua parte mono-articolare.



Conclusioni

Anche la valutazione funzionale ha confermato quelle che erano le impressioni derivanti dall'analisi analitica.

Per questo il lavoro proposto verte su esercitazioni a catena cinetica chiusa con coinvolgimento degli elementi di stabilizzazione.

Il fulcro degli esercizi sarà comunque l'aspetto coordinativo che è sicuramente l'aspetto più importante da recuperare nel soggetto preso in esame.

Dopo il periodo di lavoro saranno eseguiti nuovamente tutti i test per capire se il lavoro è riuscito a modificare questa modalità non fisiologica di attivazione muscolare.