



*Ciao a tutti! Come anticipato nella conclusione del mio primo intervento, in questa seconda puntata vorrei occuparmi del trattamento riabilitativo dopo un infortunio muscolare nella zona dei flessori della gamba, e più precisamente, del bicipite femorale.*

La riabilitazione post-trauma può essere suddivisa in cinque fasi.

1. Trattamento della fase acuta "RICE" + terapie fisiche
2. Recupero dell'escursione articolare e dell'estensibilità
3. Lavoro aerobico di base e recupero della forza
4. Lavoro specifico sul campo
5. Esercitazioni di mantenimento

### **Lavoro aerobico e recupero forza**

Non sto qui a soffermarmi su quanto può essere fatto per il recupero della qualità aerobica, quello che mi interessa sottolineare è che, a questo punto del percorso riabilitativo a circa 20-25 giorni dall'infortunio, il recupero muscolare è di fondamentale importanza.

Al 25° giorno iniziamo il recupero attivo della forza sollecitando il gruppo muscolare antagonista (in questo caso il quadricipite): in questo modo lavora anche blandamente il muscolo interessato, utilizzando esercizi in catena cinetica chiusa che determinano un'attivazione di tutta la muscolatura dell'arto senza sollecitare in maniera specifica un singolo muscolo. Inizialmente verranno eseguiti esercizi isometrici ed esercizi contro blanda resistenza manuale a carico dei muscoli flessori della gamba. È di fondamentale importanza cercare di elasticizzare quanto più possibile il tessuto della cicatrice muscolare, onde evitare in futuro possibili recidive molto dannose.

Rivestono grande importanza gli esercizi eccentrici sulla muscolatura interessata, esercizi che prima allungano il muscolo e dopo lo contraggono.

Es: dieci ripetizioni sulla leg curl con fase discendente (eccentrico) e, a seguire, otto ripetizioni concentriche.

Es :15" di skip (lavoro sul muscolo antagonista) e dieci ripetizioni di lavoro concentrico sul muscolo agonista.

Lavoriamo anche sui gruppi secondari come glutei, abduttori, polpacci, lombari, addominali. Dopo questa fase di quindici giorni circa, lavoriamo sulla postura globale, sulla propriocettiva globale e analitica, incominciamo lavori sulla resistenza con più ripetizioni sul castello 1\2 squat, sempre lavorando sul globale. A questo punto - a circa 45 giorni dall'infortunio - dovremmo essere pronti a ricominciare la nostra preparazione finalizzata alle gare, tenendo sempre nelle nostre giornate di allenamento un po' di tempo da dedicare al lavoro di mantenimento per il muscolo "ex infortunato".

Alla prossima,

*Oscar Tipa*