



LA GINNASTICA PROPRIOCETTIVA

Le persone che vogliono ottenere prestazioni sempre più efficienti ricorrono alla ginnastica propriocettiva. Anche quando subiscono un trauma possono sottoporsi a un programma di esercizi propriocettivi per "rieducare" i riflessi e ottenere nuovamente un controllo ed una gestione ottimale. Si utilizzano per tali obiettivi le tavolette instabili (tavolette propriocettive) anche al fine di affinare gesti atletici non corretti e prevenire infortuni: l'esercizio propriocettivo è una stimolazione neuromotoria nella sua totalità.

Quando si subisce un trauma possono insorgere non solo lesioni fisiche; l'organismo può perdere e/o diminuire la sua capacità di valutare bene le informazioni che arrivano dall'esterno e i recettori inviano al sistema nervoso centrale sensazioni di qualità inferiore.

Ripristinando tale capacità l'esercizio propriocettivo consente non solo di completare il ripristino globale della funzionalità dell'arto, ma anche di evitare recidive. Infatti, informazioni sbagliate possono causare nuove cadute e altri traumi.

La ginnastica propriocettiva è una riprogrammazione neuromotoria, cioè una tecnica rieducativa che si basa sulla stimolazione del sistema neuro - motorio nella sua totalità.

Quando siamo in presenza di un trauma dobbiamo quindi tenere in considerazione il fatto che, oltre alle lesioni anatomiche, vi è sicuramente una alterazione dei meccanismi propriocettivi. Questa alterazione porta ad un difetto di "lettura" dello spazio circostante da parte dei recettori che sono preposti alla trasmissione delle informazioni alle strutture centrali. D'altra parte per ottenere precisione nelle prestazioni sportive, ma anche nei movimenti che eseguiamo quotidianamente, è indispensabile una perfetta coordinazione e coscienza della posizione nello spazio delle varie strutture muscolo - tendinee e legamentose implicate nel movimento. Alla luce di quanto sopra affermato, la ginnastica propriocettiva risulta di fondamentale importanza per ottenere un recupero completo dopo un trauma e per prevenire le recidive. Con la continua stimolazione dei meccanocettori periferici, vengono attivati i circuiti



nervosi propriocettivi. La tecnica si basa su sollecitazioni benigne e controllate applicate alle articolazioni (al fine di velocizzare le risposte muscolari per assorbire l'effetto destabilizzante anziché subirlo) utilizzando sia esercizi in scarico che in carico naturale e appoggio su piani oscillanti (tavolette) di varia difficoltà. Molti esercizi oltre che per fini di ricondizionamento, possono essere adottati nella fase tecnica di preparazione e specializzazione sportiva. Vengono infatti utilizzati per fare acquisire all'atleta una perfetta coordinazione del movimento e per ritrovare il giusto schema posturale e motorio quando compromesso da errate esecuzioni della gestualità specifica. Inserita con regolarità nelle sedute di allenamento poi, la ginnastica propriocettiva ricopre grande importanza nella prevenzione degli infortuni sportivi. Per tutti questi obiettivi vengono usati diversi attrezzi. Molto usata è la pedana oscillante sulla quale si poggiano i piedi dalla stazione eretta. L'instabilità della pedana procura delle continue alterazioni dell'equilibrio, costringendo il sistema muscolare e nervoso ad un lavoro di correzione continua per mantenere il corpo in equilibrio. Il cervello riceve un flusso continuo d'informazioni cinestetiche che vanno migliorando:

- le carenze propriocettive distrettuali;
- la sensibilità cinestetica;
- la coscienza corporea;
- il controllo dell'equilibrio.