

Le tecniche riabilitative: il rientro con la squadra

F. Perondi*, G. Nanni*, G.S. Roi**

**Bologna F.C. 1909; **Centro Studi Isokinetic, Bologna*

I criteri e le condizioni essenziali per l'inizio della attività di rieducazione sul campo sono: stabilità dell'articolazione, recupero forza, recupero dell'estensibilità muscolare, buona propriocettività, corretta deambulazione e capacità di correre in modo equilibrato.

La riabilitazione sul campo è infatti la parte "finalizzante" del recupero del calciatore, che viene effettuata dopo le fasi che hanno permesso la guarigione biologica della lesione. E' proprio durante la rieducazione sul campo che si differenzia la riabilitazione, indirizzando gli esercizi verso la specificità del gesto sportivo, sia dal punto di vista metabolico-energetico che tecnico-coordinativo.

L'obiettivo del lavoro sul campo è la completa ripresa funzionale che comprende: la piena capacità tecnico-coordinativa, la possibilità agonistica massimale e la possibilità di finalizzazione mentale sul compito di gara. In particolare verranno curati il recupero della condizione atletica, la ripresa dei gesti tecnici specifici e l'acquisizione di una "resistenza specifica", specie del comparto muscolare interessato dall'intervento chirurgico. L'arto operato dovrà essere in grado di esprimere almeno l'80% della forza rispetto l'arto sano negli esercizi alla pressa orizzontale, effettuati con i sistemi di controllo della velocità di spostamento del pacco-pesi, per mezzo di un software dedicato ed un carico di 55Kg, (balance training). Il lavoro muscolare in tali esercizi, dovrà essere effettuato a bassa velocità (0,20 m/s), in modo da sollecitare anche le capacità di regolazione, autocontrollo ed equilibrio nell'espressione della forza fra gli arti.

Per quanto riguarda il recupero funzionale vengono utilizzati alcuni protocolli che prevedono:

□

- successione corsa,
- successione pliometrica,
- corse speciali (pattern runs);
- esercizi "con la palla"
- guida e palleggio,
- calcio lungo e contrasto,
- combinazioni di gioco, 1x1 e partite.

La struttura delle esercitazioni proposte deve sempre rispettare specifici criteri di: attivazione neuro-muscolare, energetica e biomeccanica.

Durante la rieducazione sul campo esiste una prima fase in cui il soggetto è da considerare un infortunato muscolare (intervento di ricostruzione dell'LCA con semitendinoso e gracile). E' pertanto necessario controllare costantemente lo stato della muscolatura posteriore della coscia ed è necessario osservare una scrupolosa progressione nell'intensità

□

Nella rieducazione sul campo bisognerà porre attenzione a vari aspetti. Innanzitutto al riscaldamento che precede l'allenamento; questo verrà effettuato con esercizi di attivazione neuro-muscolare, alternati ad esercizi di allungamento. Particolare attenzione dovrà essere posta anche alle calzature ed ai terreni di allenamento.

Nella scelta dei mezzi per il recupero del giocatore, si deve partire dal modello funzionale: per definire il "modello funzionale della prestazione" usualmente si cerca di stabilire quali siano le caratteristiche fisiologiche possedute dall'atleta, che risultano positivamente correlate con la prestazione stessa, e quale sia il loro andamento durante

□

La rieducazione sul campo si basa sul principio fondamentale della progressione dei carichi, per raggiungere gli obiettivi. Per questo è necessario operare una accurata scelta dei mezzi necessari per l'allenamento: i mezzi specifici saranno via via affiancati ai mezzi speciali, per giungere gradatamente all'intensità di gara. Ciò è soprattutto necessario per tutelare il giocatore contro possibili ricadute o recidive dell'infortunio. La progressione del lavoro sul campo segue il seguente ordine:

1. Lavoro aerobico (prima senza palla)+ stretching + massaggio;
2. Lavoro anaerobico lattacido (senza/con palla)+ stretching + massaggio;
3. Lavoro anaerobico alattacido (senza/con palla)+ stretching + massaggio;
4. Azioni di gara, situazioni di gioco.

In particolare si utilizzeranno i risultati dei test di valutazione funzionale per impostare le intensità di esercizio allenante:

Il ritorno allo Sport dopo la ricostruzione del LCA: *quando, come e perché*

1. Lavoro aerobico: 60-70 minuti di lavoro con controllo della frequenza cardiaca.
2. Cambi di ritmo: 4 serie di 4'-6' di corsa intermittente (10''-50'' / 30''-30'' / 15''-15''). Esercizi di stretching tra le serie. Tecnica individuale per 20' (guida, palleggi corsa a frequenza cardiaca costante con intensità di riferimento di soglia aerobica per 15' e di soglia anaerobica per 4'-6'-8').
3. Skip: 5 serie x 4 volte, sulla distanza di 8m, intensità a crescere; percorsi, navette, circuiti specifici; tecnica per 20' (guida, palleggi, stop, ecc...). Corsa Intermittente: 5 serie (70-30+30) x 2.
4. Skip, spostamenti laterali, lavoro con la palla, calcio a media distanza, 20-30 m 3 x (10m-20m-30m) con arresto e ripartenza, uno contro uno (10''-20'' di lavoro con 50''-40'' e recupero di corsa a frequenza cardiaca costante, con intensità di riferimento di soglia aerobica per 15' e di soglia anaerobica per 4'-6'-8').
5. Fase finale: si cerca di dare sicurezza al giocatore, riproducendo la situazione che ha causato la lesione; si deve dare anche resistenza speciale, prima del ritorno agli allenamenti con la squadra.

Non va dimenticato che esistono dei rischi di complicanze durante la rieducazione sul campo. In particolare per i muscoli semimembranoso, semitendinoso e gracile sono possibili contratture, ma anche vere e proprie lesioni muscolari. Contratture possono affliggere anche altri gruppi muscolari, unitamente a tendinopatie da sovraccarico che possono ridurre o costringono ad interrompere il lavoro sul campo. Il controllo dello stato muscolare, specie del comparto muscolare mediale, dovrebbe essere effettuato sia prima che dopo l'allenamento. Il programma di lavoro non deve interrompersi con la restituzione del giocatore alla pratica agonistica, ma deve continuare per diverso tempo dopo il ritorno alla competizione, per evitare lesioni. In particolare non dovranno essere abbandonati gli esercizi per il mantenimento della completa articularità, il potenziamento muscolare selettivo ed il lavoro Aerobico di base.
