

Propriocezione, controllo posturale e rinforzo del piede



LA PROPRIOCEZIONE NON E' CO-CONTRAZIONE.

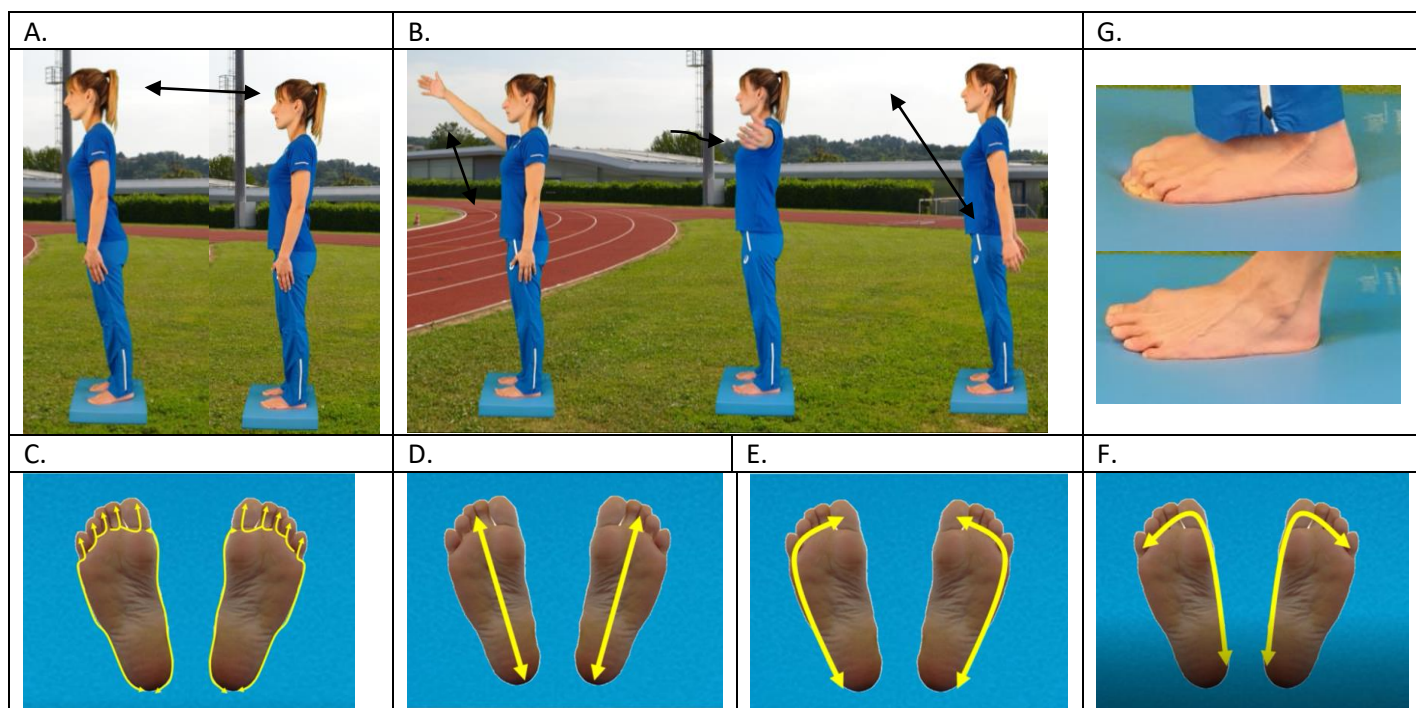
L'obiettivo dell'allenamento propriocettivo è quello di rendere efficace e rapida la risposta del sistema posturale senza coinvolgere la muscolatura volontaria che dovrà invece essere destinata all'espressione di forza nel gesto tecnico.

Di seguito descriviamo alcuni step per svolgere con sicurezza ed efficacia esercizi propriocettivi e di stabilizzazione e rinforzo di piede e caviglia.

GLI STEP DELL'ALLENAMENTO PROPRIOCETTIVO

1. **Articolarià in statica della caviglia, attivazione del piede e controllo del tronco**→ imparare a gestire la verticalità del tronco con il piede in carico posizionato in tutte le direzioni dello spazio. E' fondamentale cominciare dall'allineamento del corpo al baricentro ideale mantenendo il piede in posizione statica

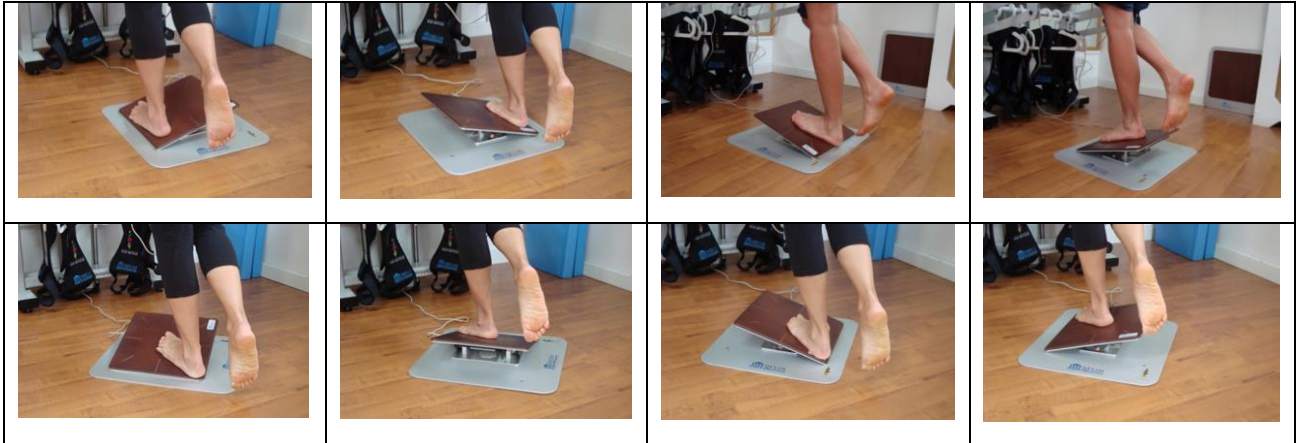
Con **Balance Pad** (o con un cuscino ben imbottito) sui due piedi allineati e con sguardo in avanti:



- Sbilanciamenti anteriori e posteriori del corpo in allineamento facendo partire il movimento di piedi (A)
- Percezione e controllo degli sbilanciamenti posturali tramite movimenti degli arti superiori (B)
- Pressioni per punti successivi sulla pianta del piede (C)
- Pressioni lungo l'asse podalico (D)
- Pressioni delle piante dei piedi partendo dal tallone e passando dal bordo esterno alle dita (E)
- Pressioni del piede partendo dal tallone e passando dal bordo interno alle dita (F)
- Pressioni solo delle dita come per stringere il pugno del piede (G)
- Apertura delle dita in pressione (G)

Con tavoletta quadrata:

Nelle immagini sono illustrate le diverse posizioni della caviglia in statica sopra una tavola propriocettiva utilizzata come piano inclinato



- Posizione statica mono podalica con il piede posizionato su di un piano inclinato stabile nelle varie direzioni dello spazio, ricerca della verticalità del busto e della decontrazione muscolare
- Inclinazioni laterali, flesso-estensioni e rotazioni del tronco in appoggio monopodalico statico nelle diverse direzioni dello spazio
- Flessioni di anca e ginocchio (in controllo) in appoggio monopodalico statico nelle diverse direzioni dello spazio
- Simulazione del movimento di corsa dell'arto libero con l'altro arto in appoggio monopodalico statico nelle diverse direzioni dello spazio

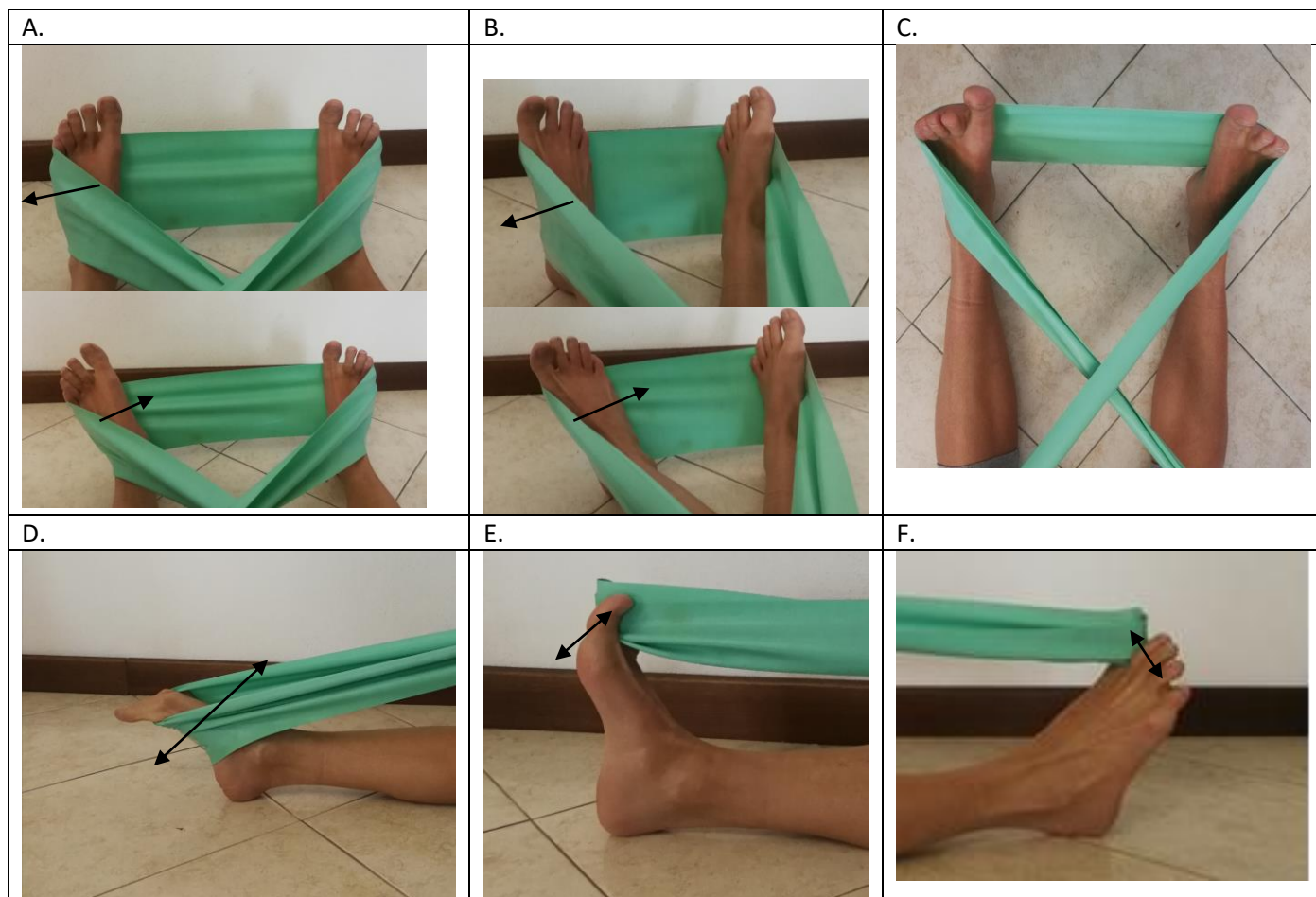
Su piano inclinato (ad es. una salita o un ripiano appoggiato su un gradino):

- Squat bipodalico su piano inclinato stabile nelle diverse direzioni dello spazio o su semisfera

2. **Attivazione e percezione del piede e rinforzo selettivo dei muscoli stabilizzatori**

→ pronatori-supinatori, flessori plantari-dorsali, inversori-eversori e muscoli della volta.

Con elastico normale (come in C.) o a fascia (ideale):



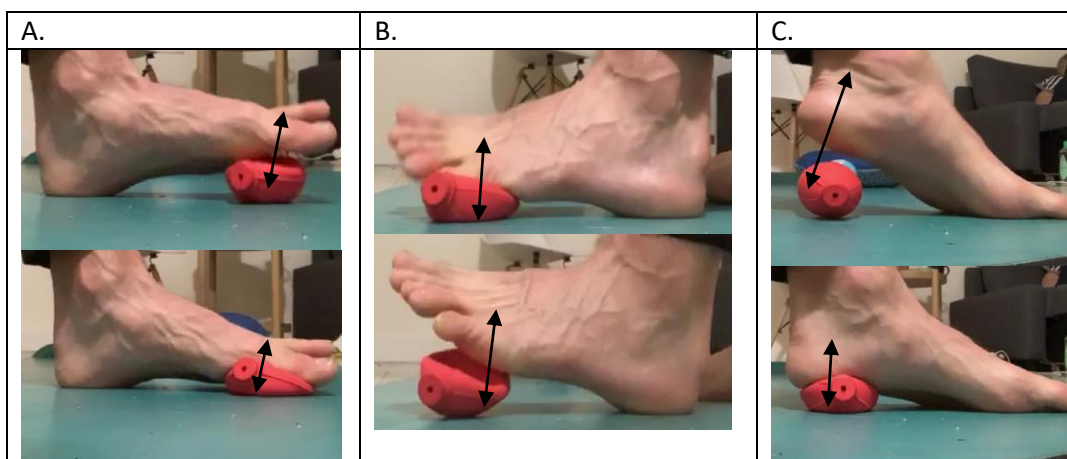
-Rinforzo e attivazione dei rotatori esterni (A) ed interni del piede (B).

-Rinforzo e attivazione del flessore dell'alluce escludendo le dita dal movimento (F)

-Rinforzo e attivazione dei flessori delle dita escludendo l'alluce dal movimento (E)

-Rinforzo e attivazione dei flessori plantari (D)

Con pallina (rinforzo della volta plantare in carico da svolgere sia con ginocchio flesso che esteso):



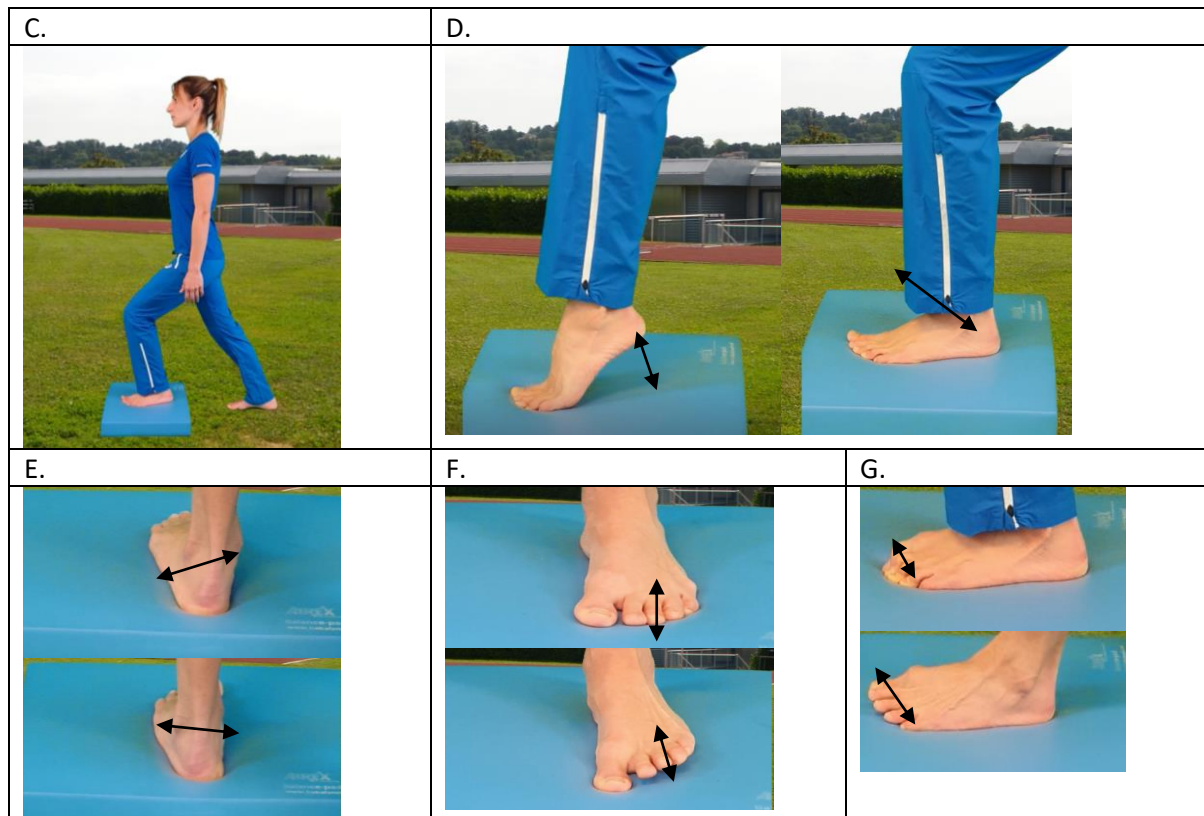
- Pressione dell'alluce sulla pallina con tallone appoggiato (A).
- Pressione del quinto dito sulla pallina con tallone appoggiato (B).
- Pressione del tallone sulla pallina con avampiede appoggiato (C).

Camminate:



- Esercitazione per la prensione di oggetti con le dita del piede. Provare sia con le dita interne che esterne (A).
- Sollevamento delle 4 dita esterne tenendo l'alluce ed il tallone fissi a terra. Poi camminata alternando un piede e l'altro (A).

In affondo sagittale (C) e piede anteriore in appoggio **sul Balance Pad** (mantenere il carico sulla gamba anteriore) :



- Eseguire movimenti di prono-supinazione della caviglia cercando di percepire tutta la superficie della pianta del piede (E)
- Sollevare e riappoggiare le dita esterne mantenendo l'alluce appoggiato e generando una pressione sul balance pad (F)
- Flettere e rilasciare le dita cercando di "afferrare" il balance pad (G)
- Salire sull'avampiede e appoggiare lentamente il tallone (D)
- Salire sull'avampiede e premere solo le dita esterne (D)
- Salire sull'avampiede e premere solo le dita interne (D)
- Salire sull'avampiede e alternare la pressione delle dita interne ed esterne alla discesa lenta del tallone (D)

Il file verrà aggiornato con gli step successivi in contemporanea con la pubblicazione dei video sul canale Youtube di Atletica Italiana nella sezione di AtleticaViva.

Vi invito a svolgere questi primi esercizi propedeutici alla rieducazione propriocettiva e al rinforzo del piede prima di avanzare nella progressione didattica.

A cura della Dott.ssa Silvia Gandini

Fisioterapista e osteopata della Federazione Italiana di Atletica Leggera