

INCIDENTI MUSCOLARI AGLI

AA.II NEGLI SPORTIVI

SI POSSONO PREVENIRE ?

Certamente non tutti, ma una parte notevole

Le cause più conosciute degli incidenti muscolari agli AA. II.

1. Insufficiente o non consono riscaldamento

Umidità, freddo

2. Sovraccarico di lavoro ad alta intensità

Aumentato volume di prove ad alta intensità e tempi di recupero troppo brevi

3. Mancanza di scioltezza nel gesto atletico

Acido lattico non completamente smaltito

Esiste, però, un altro fattore di rischio poco considerato

Un subdolo blocco articolare di bacino e colonna

**Subdolo perché non sempre crea dolore, ma sempre
inquina i partners motori della fisiologica coordinazione ed
ancor più nel gesto atletico massimale**

The background is a smooth blue gradient, transitioning from a lighter blue at the top to a darker blue at the bottom. On the left side, there is a bright, glowing area that resembles a sun or light source, with a vertical streak of light reflecting downwards, creating a shimmering effect on the water-like surface.

I più frequenti blocchi del bacino

ATM

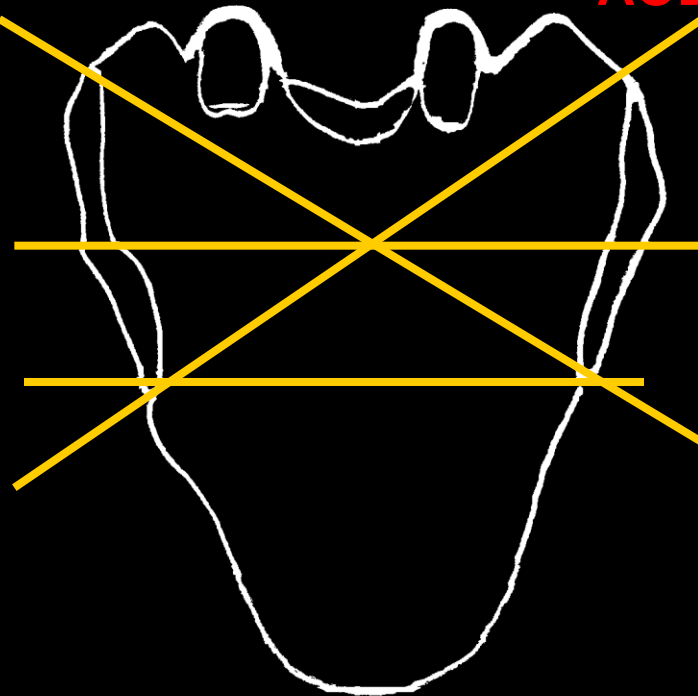
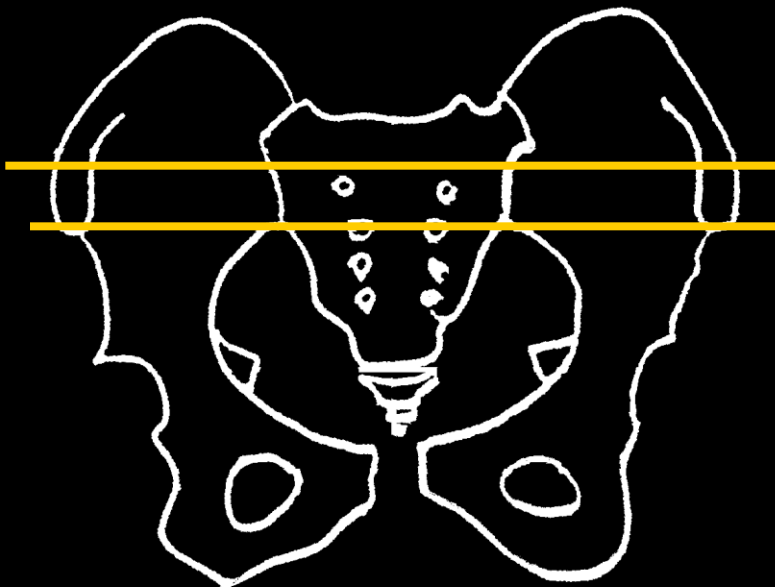
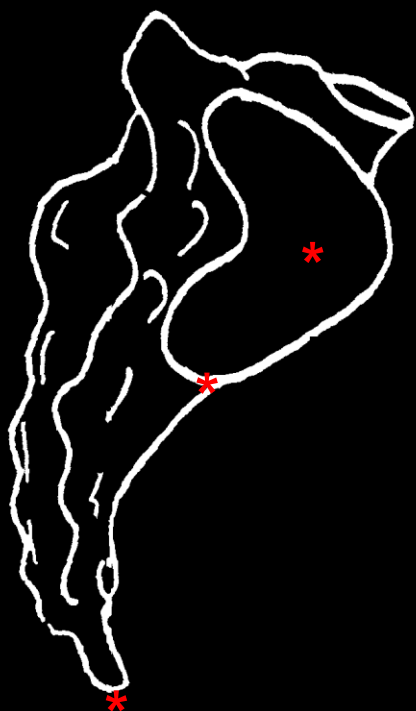
ATI

AOS

AOD

ATM

ATI



MOBILITA' ILIACA





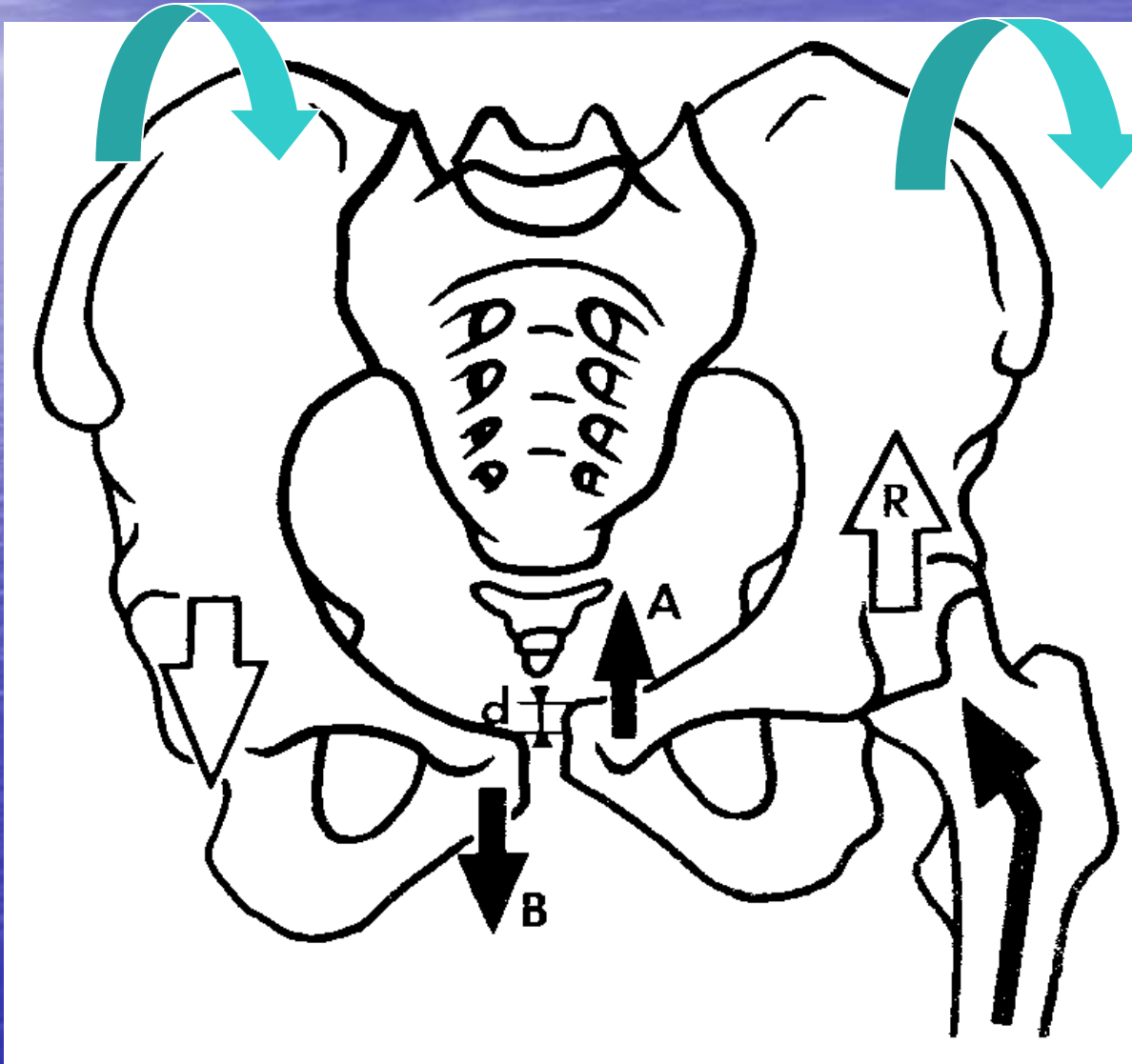
Iliaca Anteriore



Iliaca Posteriore

**Molte altre patologie, sole o variamente
abbinate, possono essere conseguenti
la perdita di mobilità iliaca**

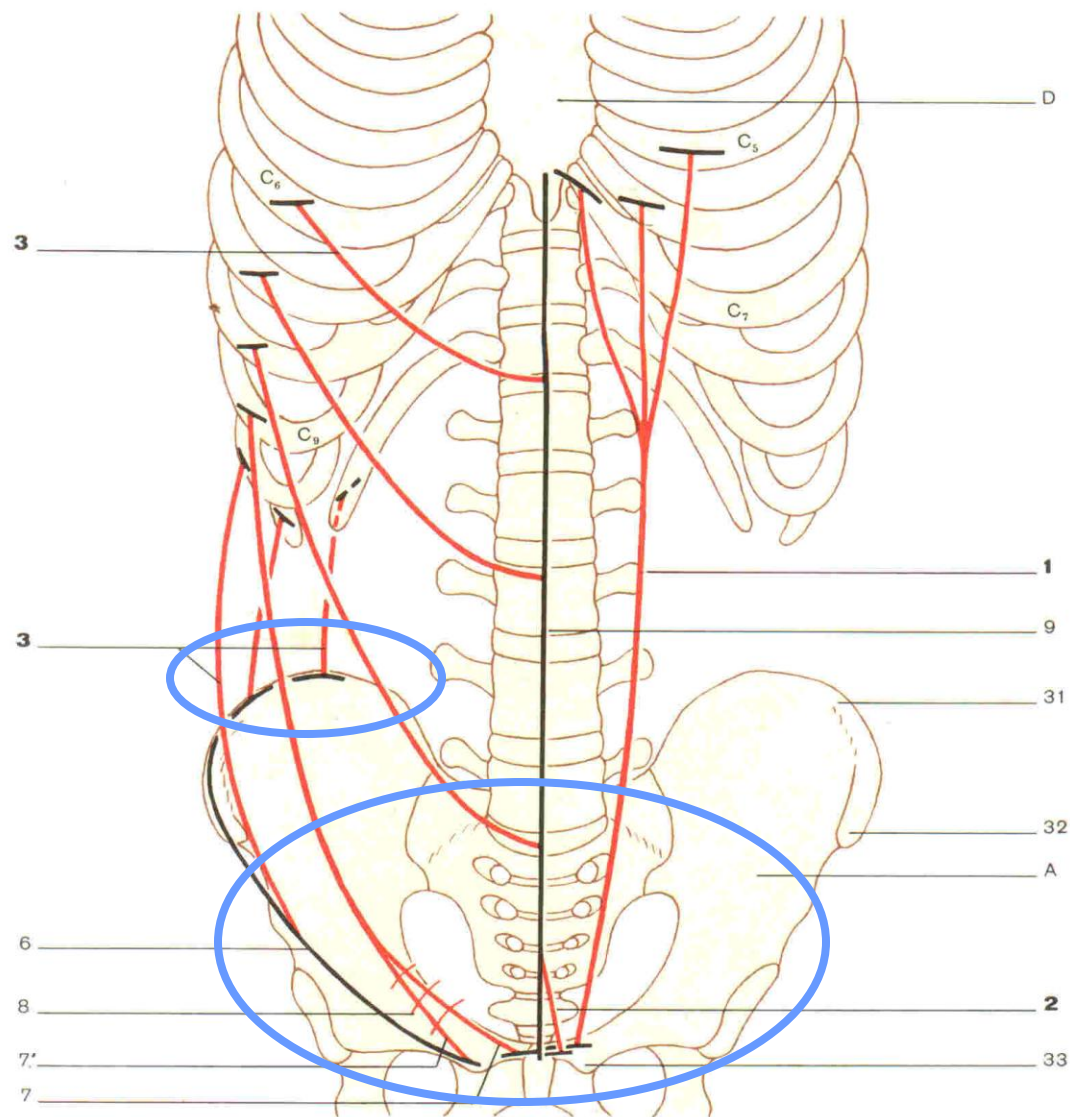
Il primo problema che induce è una dismetria degli arti inferiori

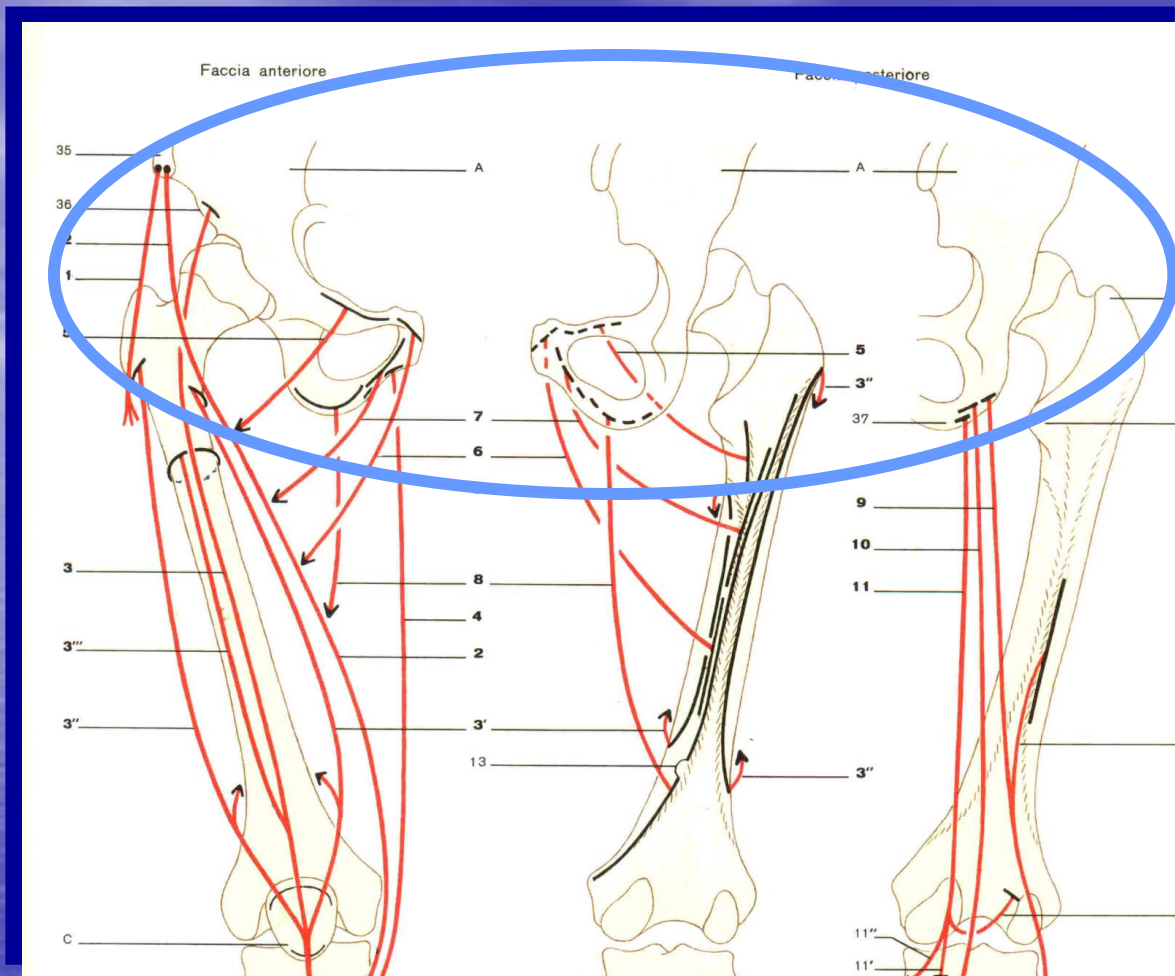


**Dolori diffusi
addominali
bassi**

**Dolori
confondibili
con ovarite,
appendicite,
colite;**

**Dolori alla
cresta iliaca
posteriore**

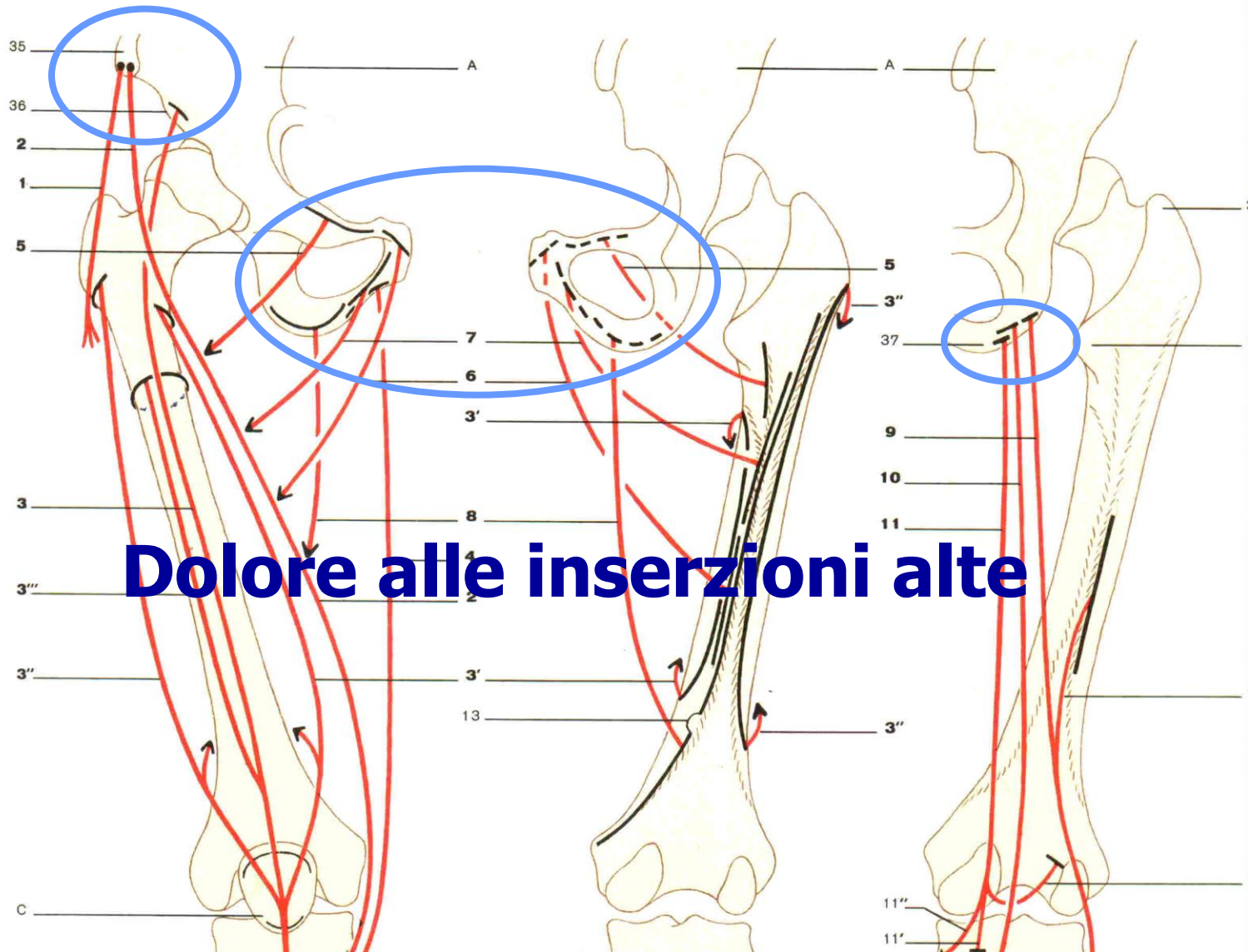




Molto più numerosi sono i possibili problemi indotti dallo squilibrio dei muscoli che terminano sull'arto inferiore

Faccia anteriore

Faccia posteriore

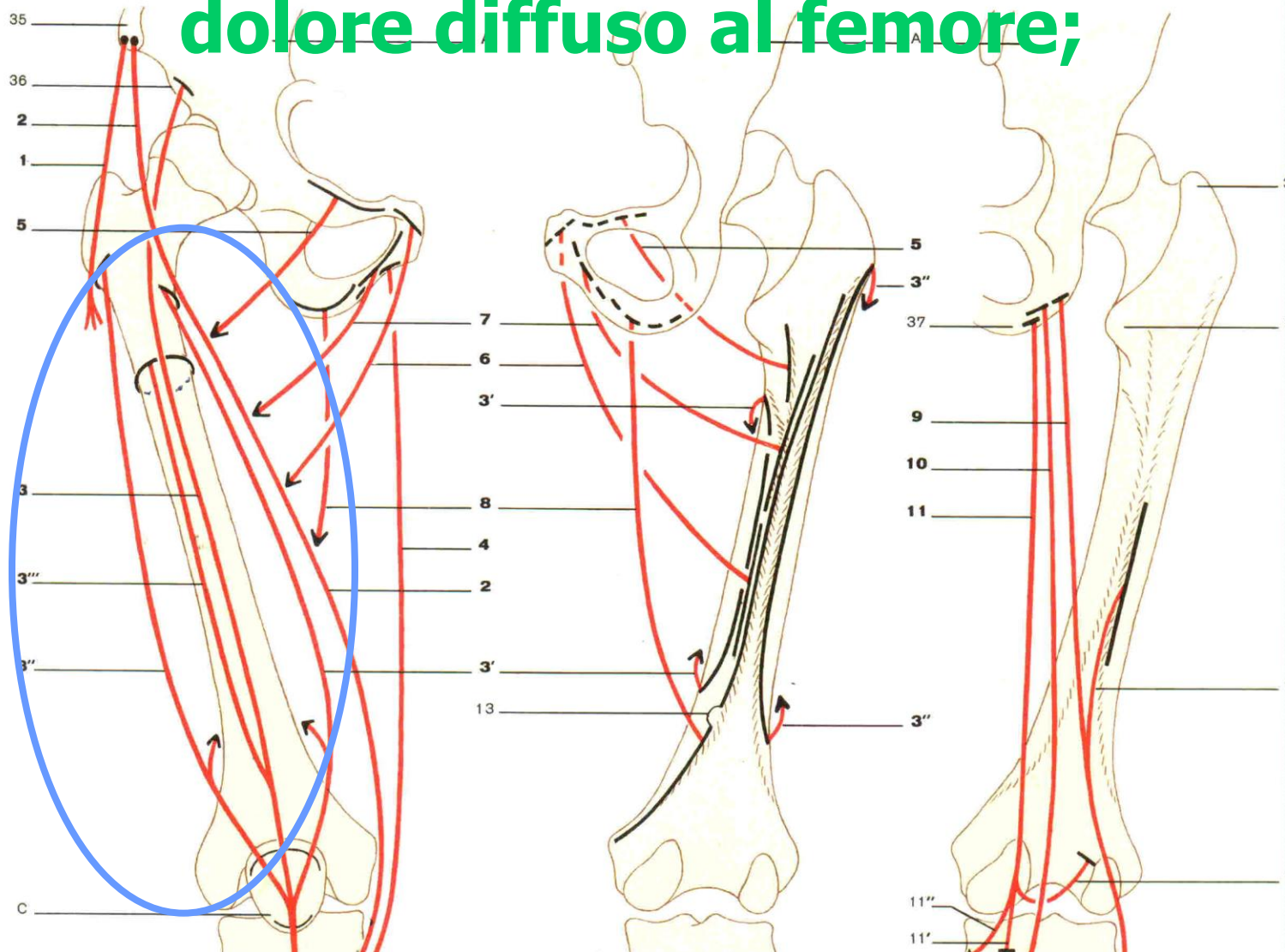


Dolore alle inserzioni alte

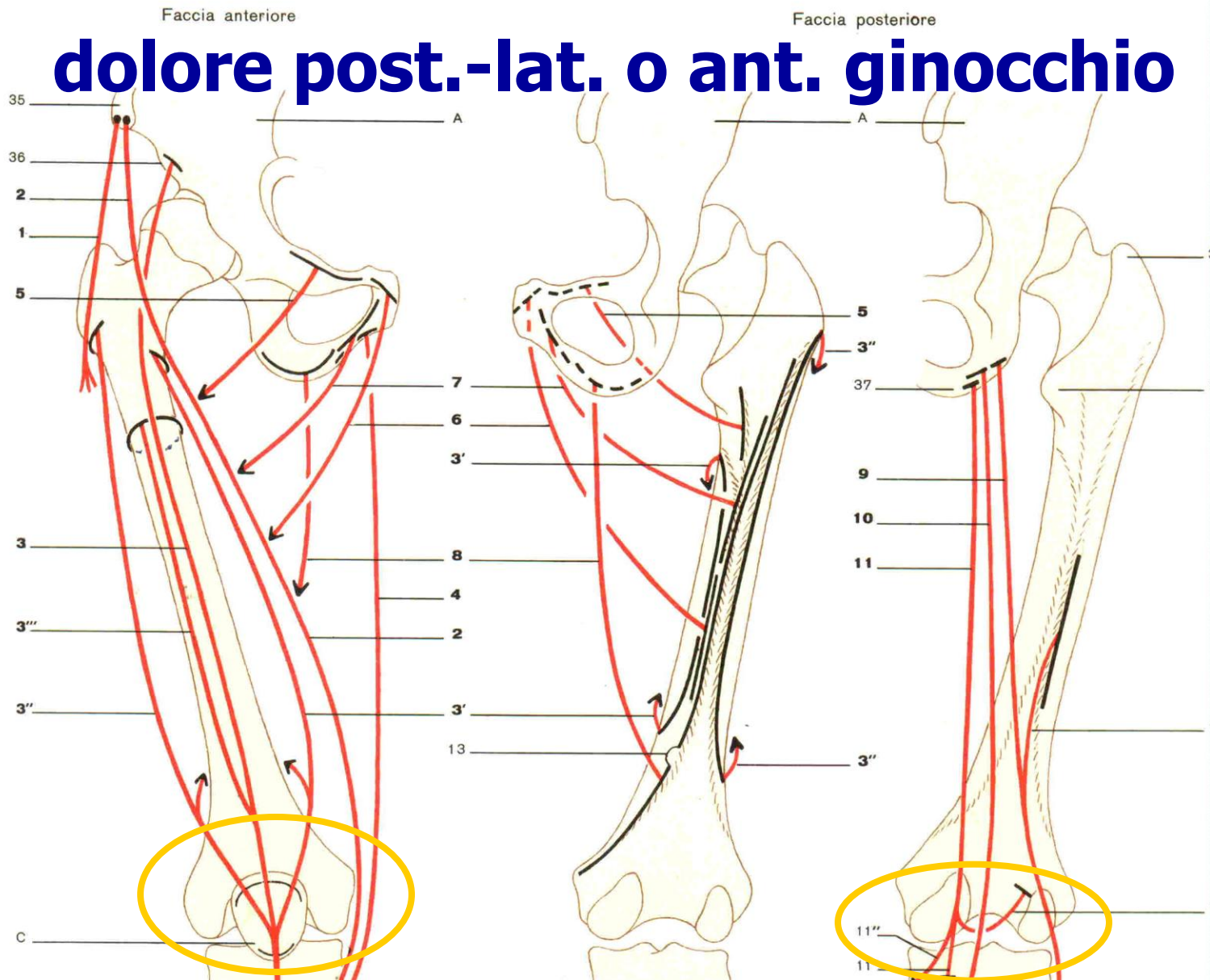
Faccia anteriore

Faccia posteriore

dolore diffuso al femore;



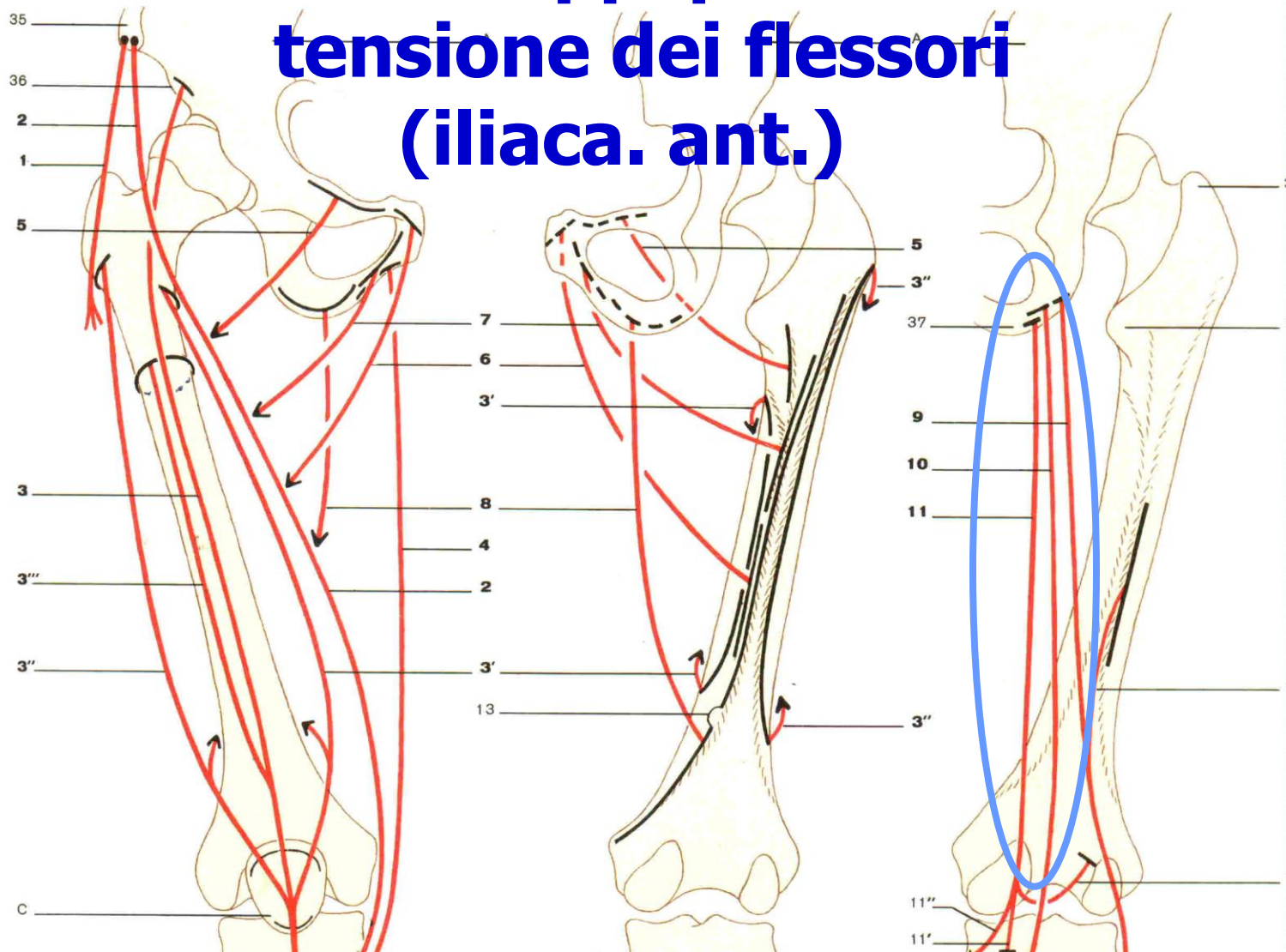
dolore post.-lat. o ant. ginocchio



Faccia anteriore

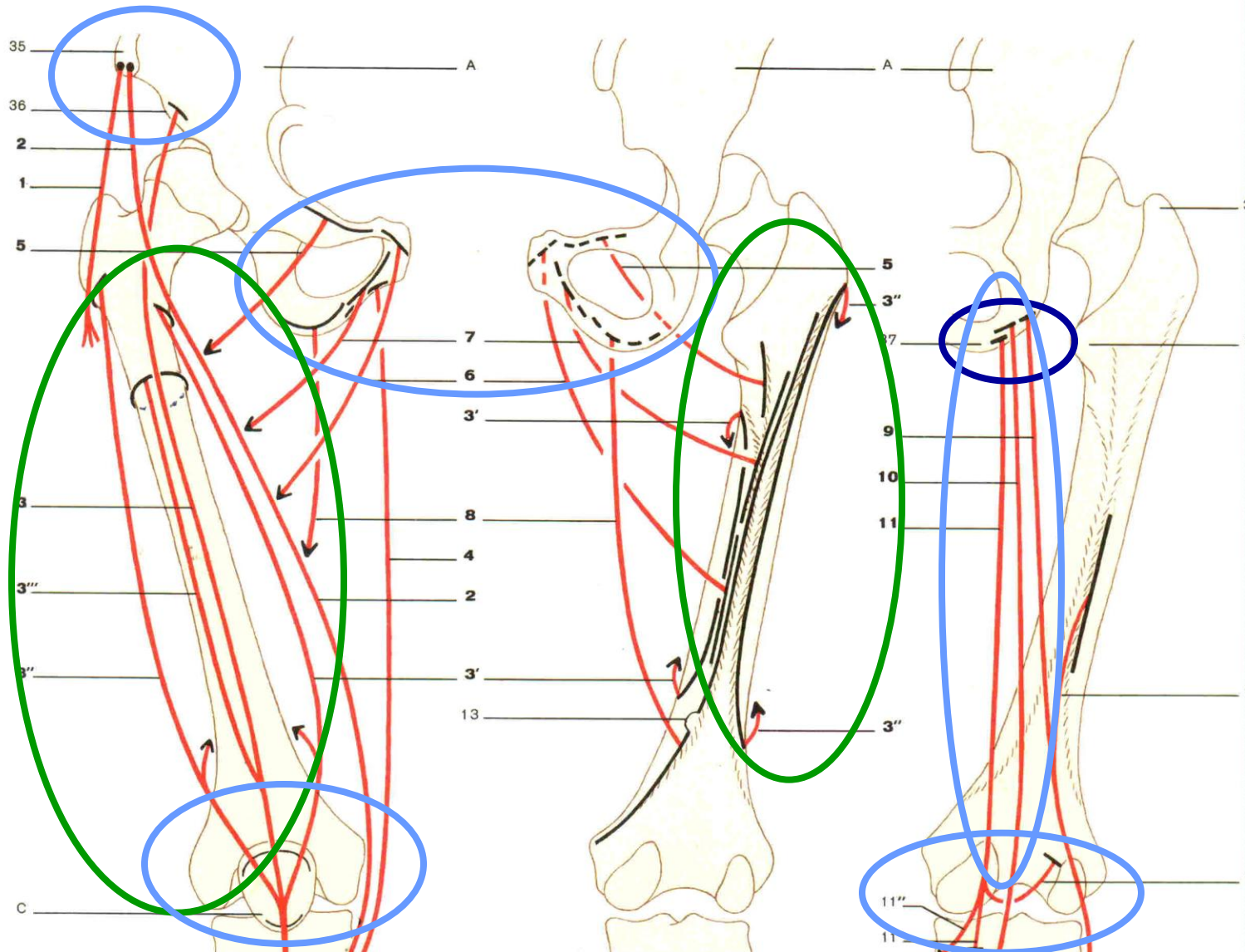
rischio di strappi per l'anomala tensione dei flessori (iliaca. ant.)

Faccia posteriore



Faccia anteriore

Faccia posteriore



coxalgia



I BLOCCHI SACRALI

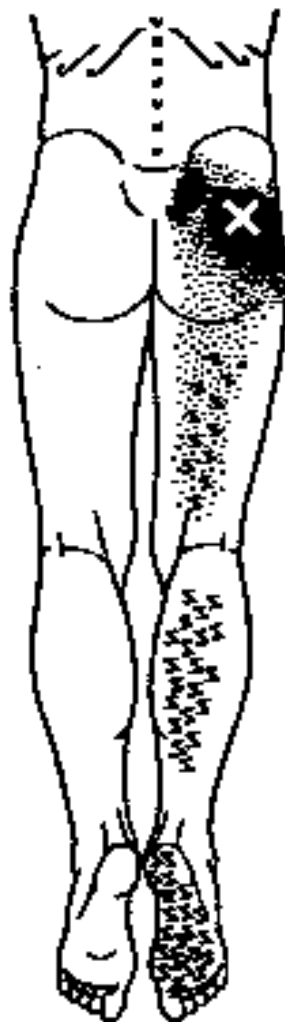
Sacro D/S e Sacro S/S

Sacro D/D e Sacro S/D

PROBLEMI DELLE LESIONI SACRALI

Sciatalgia posteriore o laterale

Le sciatiche mozze



PIRIFORME



1



2



3



4

Possibili rapporti del nervo
ischiatico col muscolo piriforme



GRAZIE
DELLA VOSTRA ATTENZIONE