

Benessere

Cammino
Ne guadagna anche l'ampiezza della falcata

I benefici della flessibilità si riverberano anche sulla possibilità di guadagnare un buon equilibrio, una maggiore forza e velocità di deambulazione anche in là con gli anni, come emerge anche da un'indagine pubblicata sulla rivista scientifica *Geriatric Nursing*, che ha preso in considerazione un campione di 242 soggetti anziani apparentemente sani. «La crescita di velocità della deambulazione richiede di "allungare il passo", ovvero di

aumentare l'arco di movimento delle articolazioni, pertanto usufruire della flessibilità dei legamenti, un'azione direttamente correlata alla flessibilità e all'allenamento» chiarisce il professor Cesare Faldini. «Più si è flessibili maggiormente si è liberi di variare la falcata in modo rapido ed efficace, senza percepire alcuna limitazione della propria capacità di movimento».

A. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Esercizi mirati e alcune discipline riducono il rischio di fratture e distorsioni

Piu flessibili per diventare più resistenti

di **Anna Fregonara**

Quando si pensa alla flessibilità si immagina lo yogi con le gambe dietro la testa o il neonato a cui la mamma cambia il pannolino ponendo le anche in una posizione che è addirittura più estrema di una ballerina che compie la spaccata. Essere flessibili, però, significa anche, molto più banalmente, chinarsi per mettere le calze o prendere un oggetto da uno scaffale alto senza sentire dolore. Sia per la vita di tutti i giorni sia per gli sportivi, agonisti e non, sono innumerevoli ed essenziali i movimenti che richiedono flessibilità. E per poterli eseguire è necessaria una certa «manutenzione» che migliori la qualità della vita.



Il libro
Ne «Il pollice del violinista» (Adelphi), un libro dedicato alla genetica, Sam Kean spiega, fra l'altro, che Niccolò Paganini si giovò per la sua abilità

flessibilità è importante perché protegge l'apparato muscolo-scheletrico da distorsioni e fratture. Quando un'articolazione arriva a fine corsa, interviene il legamento che si oppone al movimento: se è elastico assorbe energia senza rompersi e arresta il movimento senza creare alcun danno, esattamente come l'ammortizzatore di un'automobile che si abbassa in frenata».

Perché allenarsi e come

Flessibilità e mobilità non sono sinonimi. La prima descrive la capacità dei muscoli di allungarsi, la seconda quelle delle articolazioni di muoversi.

«Le articolazioni sono mobili grazie ai legamenti, che sono flessibili, in questo modo le due caratteristiche si sommano», prosegue lo specialista. «Alla nascita e nella prima infanzia flessibilità e mobilità sono al massimo, tanto che brutte cadute si risolvono il più delle volte solo con un grande spavento. Con la crescita e lo sviluppo puberale i legamenti si irrobustiscono e perdono l'estrema flessibilità dell'infanzia. Rimangono comunque molto elastici consentendo ai giovani di rimanere agili. Più avanza l'età e più cresce il rischio di frattura ogni volta che si porta un'articolazione a fine corsa con forza, per questo allenarsi è necessario. La flessibilità dipende da due fattori controllabili, l'allenamento al

Ecco alcuni semplici test specifici per valutare la flessibilità delle diverse articolazioni

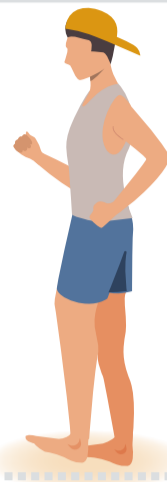
Collo

Seduti su una sedia o a terra a gambe incrociate, girare la testa da un lato. Bisognerebbe riuscire a portare il mento in linea con la spalla, a circa 90°



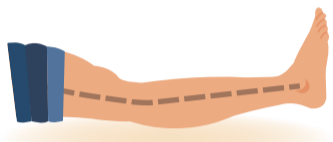
Caviglia

Camminare sui talloni per capire la flessibilità della caviglia che si perde sempre in estensione e raramente in flessione



Ginocchio

Da in piedi o seduti a terra con le gambe distese, spingere il ginocchio indietro o verso il pavimento per vedere se va oltre l'angolo piatto ovvero se ricurva all'indietro facendo alzare, nel caso in cui si è a terra, il tallone



Anca

Da distesi, flettere una gamba portando il ginocchio al petto aiutandosi con le braccia e mantenendo l'altra gamba distesa a terra: non dovrebbe alzarsi



Colonna vertebrale

Sdraiarsi su un fianco con le ginocchia piegate davanti a noi a 90° e unite, posizionare le braccia distese di fronte al viso. Aprire «a libro», ruotando lentamente, il braccio superiore portandolo verso il pavimento dietro di noi e mantenendo fermi il braccio inferiore, il bacino e le gambe. Chi riesce ha la parte superiore della schiena sufficientemente flessibile



Gli esercizi sono stati indicati da Cesare Faldini, Direttore Clinica Ortopedica I, Istituto Rizzoli di Bologna

CdS

Facile test casalingo

«Un semplice test casalingo per avere un'idea di come stiamo è, da in piedi o da seduti a terra, piegarsi in avanti e toccarsi le dita dei piedi senza flettere le gambe. Chi riesce ha probabilmente una buona flessibilità di schiena e arti inferiori. È un test che valuta tutte le articolazioni insieme, anche se non è specifico (si veda l'infografica), in quanto può accadere che la flessibilità della colonna vertebrale possa compensare la rigidità delle anche o viceversa», spiega Cesare Faldini, ordinario di Ortopedia e traumatologia, all'Università di Bologna e direttore della Clinica Ortopedica e Traumatologica dell'Istituto Rizzoli di Bologna. «La



di un'anomalia genetica, responsabile di una malattia che comporta anche una grande lassità legamentosa. In questo caso quindi la flessibilità era patologica, ma diventò un «plus».

L. Rip.

movimento e il tono muscolare, e la si ottiene favorendo l'allungamento dei muscoli progressivo ovvero lo stretching. Lo yoga è la disciplina che favorisce l'elasticità per eccellenza, assieme al Pilates ed entrambi comprendono esercizi che potenziano la muscolatura. Il body building, al contrario, tende a ridurre la flessibilità e a legare le articolazioni».

Legamenti lassi

Vi è poi un fattore non controllabile che influisce sulla flessibilità: la lassità legamentosa costituzionale.

«Ne soffre il 10-20% dei nostri connazionali, ma non ha necessariamente un significato patologico. Si tratta piuttosto

di una compagna di viaggio che comporta dei vantaggi e degli svantaggi: il vantaggio principale è che il paziente "lasso" tende a rimanere più flessibile per tutta la vita anche con meno allenamento, però paga un po' il prezzo con una minore efficienza articolare tant'è che nell'agonismo è svantaggiato. La lassità legamentosa può essere compensata dall'allenamento: un aumento della massa muscolare che tende a legare l'articolazione di un paziente normale compensa l'assetto di un paziente lasso. Altro discorso, è la lassità legamentosa patologica, più rara e legata a malattie congenite come la sindrome di Marfan o la malattia di Ehlers-Danlos che dipendono



L'esperto risponde
alle domande dei lettori su questi temi su <https://forumcorriere.corriere.it/ortopedia>

da un'alterata formazione del tessuto connettivo dei legamenti».

Sonno migliore

Alcuni piccoli studi suggeriscono che una maggiore flessibilità è collegata a un miglioramento del sonno e a una riduzione del dolore del collo, oltre che a un minor rischio di depressione, come si legge su *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*.

«Quest'ultima correlazione è forte soprattutto per il legame che c'è tra la flessibilità e l'allenamento fisico costante e ben eseguito», precisa il professor Faldini. «Chi pratica un'attività fisica regolare in base alla propria classe di età oltre a mantenere tonica la muscolatura, flessibili i lega-

Lo stretching prima di un'attività sportiva previene le contratture e gli stiramenti

menti e mobili le articolazioni produce endorfine: questi antidolorifici naturali sintetizzati dall'organismo contribuiscono a ridurre il dolore, stabilizzare il tono dell'umore e contribuire a regolare il ritmo sonno-veglia».

Quando si parla di attività fisica una delle domande più frequenti è questa: prima di allenarsi bisogna dedicare qualche minuto allo stretching? «In linea di massima andrebbe eseguito prima di iniziare un'attività sportiva per "preparare" le articolazioni e favorire il movimento per prevenire le contratture e gli stiramenti che sono le tipiche conseguenze di uno sforzo. La flessibilità è, infatti, l'obiettivo dell'allenamento degli sportivi agonisti perché ogni atto che comporti rapide accelerate e frenate richiede flessibilità a inizio e fine di ogni movimento per proteggere l'integrità delle articolazioni, delle capsule articolari e dei legamenti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Biolactine FAMILY FORTE

Integratore alimentare

FERMENTI LATTICI per FAVORIRE L'EQUILIBRIO della FLORA INTESTINALE

SELLA IN FARMACIA

10 MILIARDI 5 CEPPI

Senza Lattosio. Senza Glutine.

Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Non superare la dose consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

www.biolactine.com
f biolactinesella
@ biolactine