



IL TUO CHINESIOLOGO

RUBRICA DI SALUTE, SPORT E BENESSERE A CURA DEL DOTT. AARON ONGARI

Lesioni sportive più comuni: il recupero e la riatletizzazione

Sesto e ultimo articolo della rubrica "Chinesiologia: sport, benessere e salute" del dott. Aaron Ongari, Chinesiologo Clinico LM67, Posturologo e Preparatore atletico

Ogni atleta, amatore o professionista, prima o poi si confronta con una **lesione sportiva**, l'aspetto che accomuna tutte le discipline. Conoscere le più frequenti e sapere come intervenire è fondamentale.

Secondo studi scientifici aggiornati, gli infortuni più comuni sono: distorsione della caviglia, contusione (commozione cerebrale), strappi muscolari e lesioni interne al ginocchio (LCA e menischi). Scopriamole insieme.

1. Distorsioni di caviglia

La classica "storta" (inversione del piede) rappresenta il 25-30% delle lesioni. Senza un recupero adeguato, il 40% recidiva. Come procedere? Protocollo **RICE** (**R**iposo, **G**hiaccio, **C**ompressione, **E**levazione) e la visita in Pronto Soccorso, sono il primo step. Segue l'intervento del **Chinesiologo**, professionista di riferimento per il recupero motorio: valuta **stabilità, mobilità, equilibrio e rieduca la dinamica del passo**. Successivamente somministra **esercizi progressivi** per potenziare caviglia, muscoli plantari, polpaccio, coscia, gluteo e il core.

Attenzione: l'uso dei **cuscini propriocettivi** va riservato alla fase finale, introdurlo precocemente è un errore molto comune. La caviglia mal riabilitata genera instabilità cronica, lesioni al ginocchio e osteoartrite. Quindi, anche se la caviglia migliora, **finisci sempre il percorso completo!** Il miglior trattamento è la prevenzione con esercizi chinesiologici.

2. Contusioni (commozione cerebrale)

È una commozione cerebrale causata da colpi alla testa, frequente negli sport di contatto. Il primo passo è il riposo e la valutazione specialistica. Sotto supervisione del **Chinesiologo Clinico LM67**, specializzato in recupero e rieducazione motoria adattata alla patologia, prevede un progressivo ritorno ad attività cognitive e motorie, con valutazioni di riflessi, equilibrio e coordinazione (**intra e intermuscolare, oculomotoria, oculo-manuale e oculo-podolica**). Per esperienza affermo che «l'**allenamento tecnico di forza** stimola le capacità cognitive, ma deve essere somministrato solo dal chinesiologo specializzato in tecnica di esecuzione». (*Leggi l'articolo precedente sull'allenamento di Forza nella mia web*).

3. Strappi muscolari (Femorali e Quadricipite)

Rappresentano il 10 - 15% delle lesioni con recidiva in 1 atleta su 3, per riabilitazione inadeguata (*spiega il perché nell'articolo su ginocchio e su pavimento pelvico, nella mia web*).

Gli strappi muscolari in generale, sono **sempre in relazione a disequilibri del bacino e disallineamenti posturali** (*leggi l'articolo sulla postura*). Dopo la valutazione medica e il protocollo RICE, il Chinesiologo organizza il tuo piano di recupero motorio. Propone esercizi di mobilità (tenendo conto dell'aspetto fasciale), seguiti da rinforzo **concentrico, isometrico ed eccentrico**, con potenziamento neuromuscolare.

Si tratta di una **rieducazione motoria completa**, propedeutica alla Fase di **riatletizzazione** (il recupero della performance sportiva).

4. Lesioni interne del ginocchio (LCA, Menisco)

Le lesioni del legamento crociato anteriore "LCA" (scritto anche ACL) costituiscono il 5-10% delle lesioni al ginocchio, mentre le lesioni meniscali il 10-20%. Spesso si sovrappongono e interessano anche il legamento esterno e/o mediale: la così detta "**triade infausta**".

Ogni caso deve essere valutato individualmente, considerando età e livello di attività fisica:

- In caso di **TRATTAMENTO CONSERVATIVO** (senza chirurgia) il Chinesiologo LM67, specializzato in **esercizio fisico terapeutico adattato alla patologia FKT** (secondo il decreto legislativo 28 febbraio del 2021 n. 36), conduce il **programma di recupero**.

- In caso di **CHIRURGIA**: la rieducazione inizia in ospedale, ma il **piano motorio chinesiologico** parte già dalla 2ª settimana, con mobilità, stabilità, controllo neuromotorio, propriocezione e simmetria nella dinamica del passo.

Il programma prosegue con il potenziamento della catena cinetica (gluteo, coscia, polpaccio e core) e il recupero graduale delle attività di vita quotidiana e sportiva.

Ricorda che un ginocchio non adeguatamente recuperato comporta instabilità cronica, lombalgie, dolore al ginocchio opposto e degenerazione artrosica dello stesso.

Percorso di recupero e riatletizzazione

Il Chinesiologo segue questo iter strutturato:

1. **VALUTAZIONE INIZIALE**: in collaborazione con il medico, si definisce la gravità.
2. **FASE ACUTA (DOLOROSA)**: medico e fisioterapista gestiscono il dolore e stabilizzazione.
3. **FASE INTERMEDIA** (dalla 1ª settimana): il chinesiologo somministra FKT per riprendere il cammino, stabilità, equilibrio e propriocezione.
4. **FASE AVANZATA**: qui il chinesiologo somministra gli esercizi isometrici, concentrico-eccentrici, prima in catena chiusa e poi specifici, considerando l'aspetto posturale.
5. **FASE SPORTIVA: LA RIATLETIZZAZIONE**: reintegrazione sportiva con test di performance, strategie personalizzate, educazione posturale e prevenzione recidive.

Chinesiologo clinico: il tuo partner per il ritorno

Il Chinesiologo LM67 è abilitato legalmente alla somministrazione di esercizio terapeutico (FKT per il benessere e salute) e alla riatletizzazione adattata alla patologia. Attraverso test posturali e funzionali individua gli esercizi sicuri e mirati, evitando sovraccarichi. Con riprogrammazione posturale, tecniche neuromuscolari e la progressione graduale dei carichi, ti guida passo dopo passo nel ritorno alle attività quotidiane e sportive.

Kinesis: perché è importante

Le lesioni più frequenti coinvolgono muscoli, specialmente arti inferiori e ginocchia. Il recupero post-lesione o post-operatorio, se non adeguato, predispone a **problemi cronici a lungo termine**. È importante quindi una valutazione iniziale e una progressione mirata.

Se hai subito una distorsione, uno strappo, una lesione al ginocchio o soffri di dolori muscolo-scheletrici, affidati a un Chinesiologo Clinico per un **piano terapeutico** personalizzato per riportarti in forma, prevenendo recidive. Il movimento "kinesis", se guidato da chi lo conosce, **è la tua medicina**.

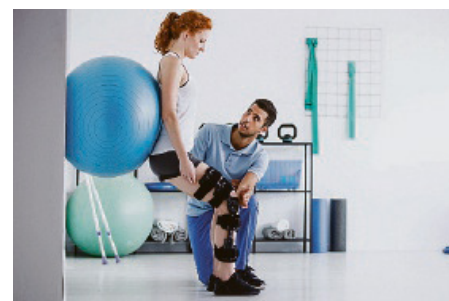
"Muoviti bene, poi muoviti molto."

Dott. Aaron Ongari

www.iltuochinesiologo.it

(Il dott. Ongari riceve nei suoi studi a Rivalta sul Mincio e San Martino dall'Argine)

COME TI PUÒ AIUTARE IL CHINESIOLOGO



CHINESIOLOGIA CLINICA:
TRATTAMENTO E RECUPERO LESIONI E POST-OPERATORIO
FKT: FISIO CHINESI TERAPIA ATTIVA
ESERCIZIO TERAPEUTICO ADATTATO ALLA PATOLOGIA
RIEDUCAZIONE-RIABILITAZIONE MOTORIA

POSTUROLOGIA
TRATTAMENTO DI ALTERAZIONI POSTURALI
RIEDUCAZIONE POSTURALE
GINNASTICA PRE-POST PARTO, DIASTASI, SUOLO PELVICO

PERSONAL TRAINING
PREPARAZIONE FISICA E ATLETICA, DIMAGRIMENTO
ESERCIZIO FISICO ADATTATO ALLA PATOLOGIA E FASCIA DI ETÀ

ISTRUTTORE DI NUOTO E POWERLIFTING E FORZA MASSIMA

338 7413315

www.iltuochinesiologo.it

@chinesiotraining_aaronmarco

DOTT. AARON MARCO
Chinesiologia, Postura,
Allenamento