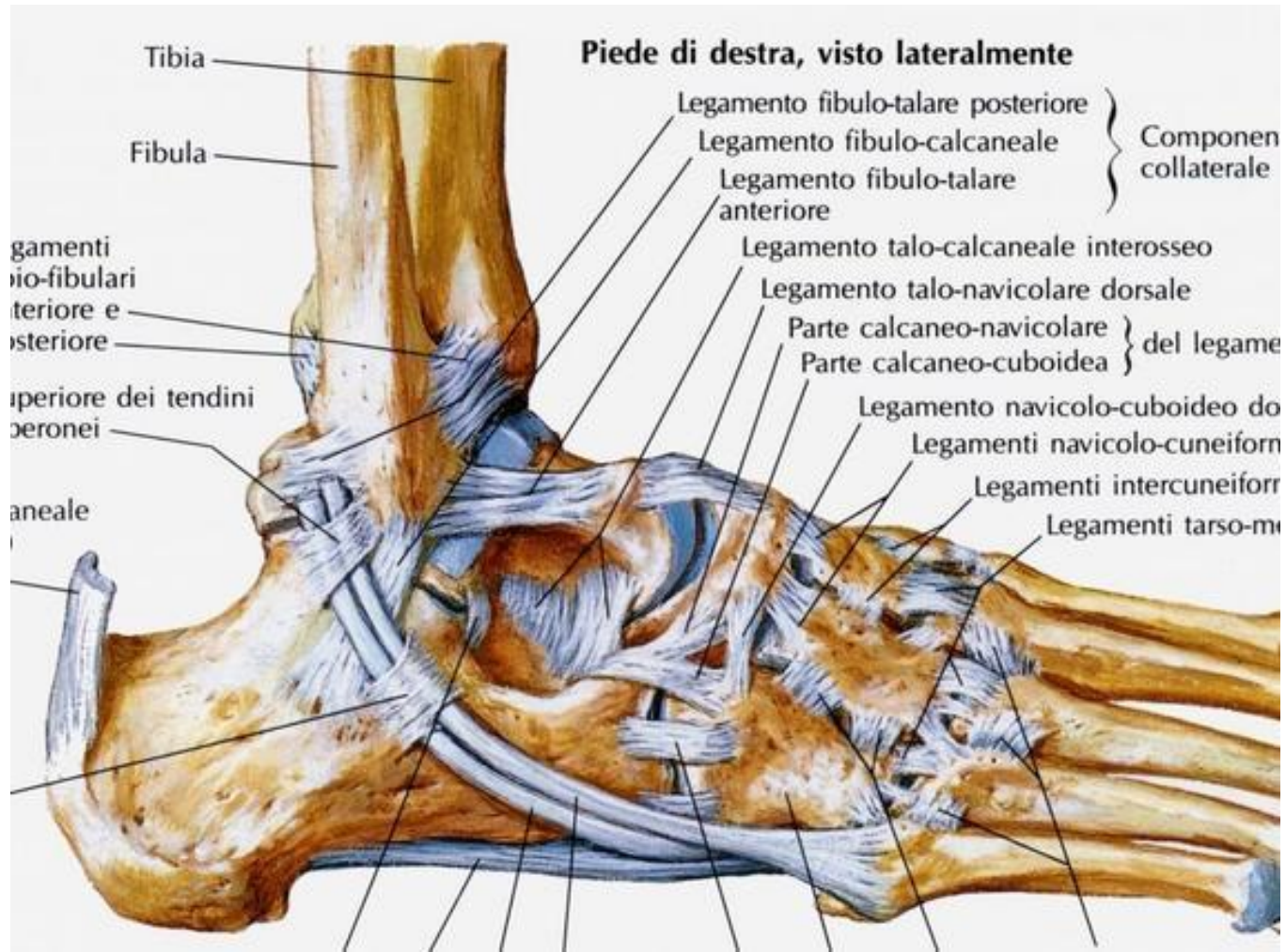


Recupero Infortunio Caviglia:

Un percorso di rieducazione motoria e funzionale



SOGGETTO E ALCUNI DATI

Età: 28 **SESSO:** M

Sport praticato: ex giocatore di basket di livello dilettantistico (fino al 2010);

Lavoro: infermiere;

Infortunio: distorsione caviglia dx lato esterno durante partita di basket nel 2010 (mentre arrestava per tirare è salito sopra il piede di un avversario), infortunio di media entità, nessun legamento interessato;

Problemi: instabilità della caviglia e moderato dolore quando corre;

Obiettivi: recupero della stabilità e riduzione del dolore.

TRATTAMENTO EFFETTUATO

2 sedute settimanali di circa 90' per un mese
(totale 7 incontri):

- Mobilità articolare attiva assistita e passiva (circa 5');
- Protocollo Moxibustione per instabilità caviglia (circa 45');
- Digitopressione Shiatsu sui meridiani di Stomaco e Vescicola Biliare dal ginocchio al piede (circa 10');
- Esercizi monopodalici (circa 15');
- Esercizi propriocettivi con tavoletta rigida *Dinamica di A. Caronti* divisi in (circa 15'):

Esercizi da seduti

Esercizi dinamici in piedi

Esercizi multifattoriali e sensoriali

PROTOCOLLO TCS CON MOXA

Punti per instabilità caviglia

Stomaco:

- 36 – tonifica il qi (energia) e il sangue;
- 41 – blocca il dolore;
- 43 – elimina umidità;
- 44 – regola il qi;
- 45 – fa circolare il qi.

Vescicola Biliare:

- 34 – punto di riunione dei tendini, rinforza muscoli, ossa, tendini e articolazioni;
- 40 – rimuove le ostruzioni;
- 43 – tonifica il meridiano;
- 44 – tonifica il meridiano.



ALCUNI AGOPUNTI VISTI DA VICINO

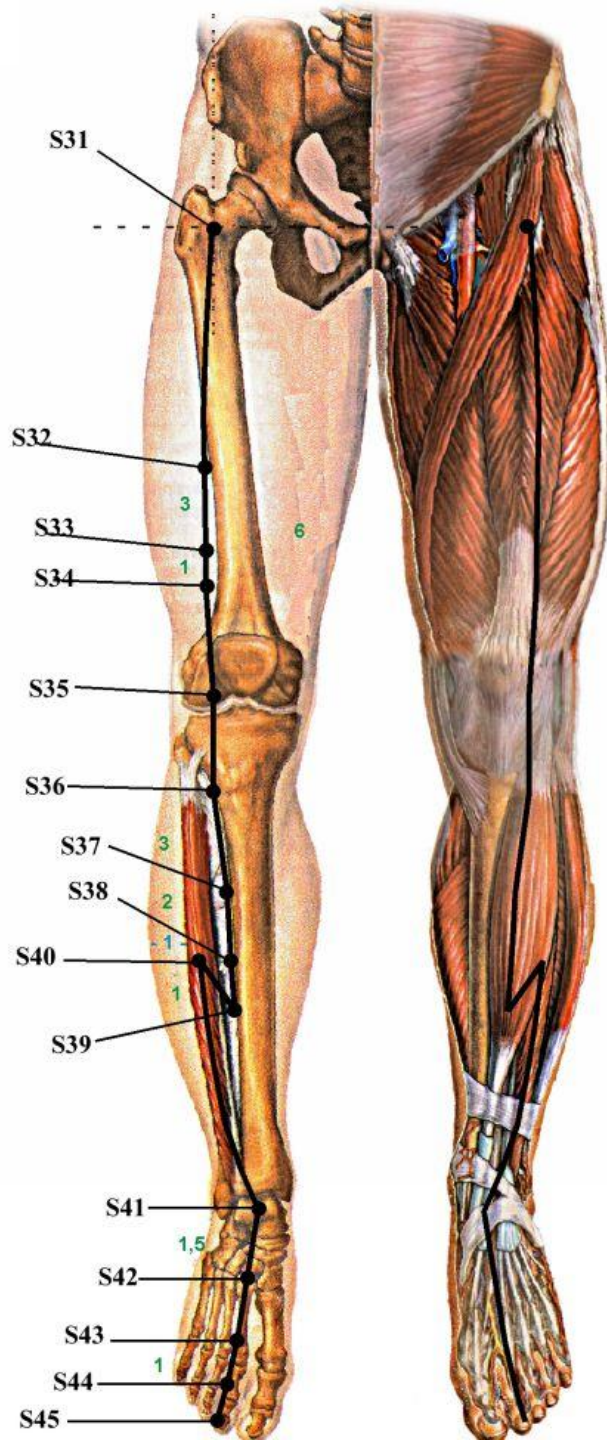


VIDEO MOXA PUNTI GAMBA



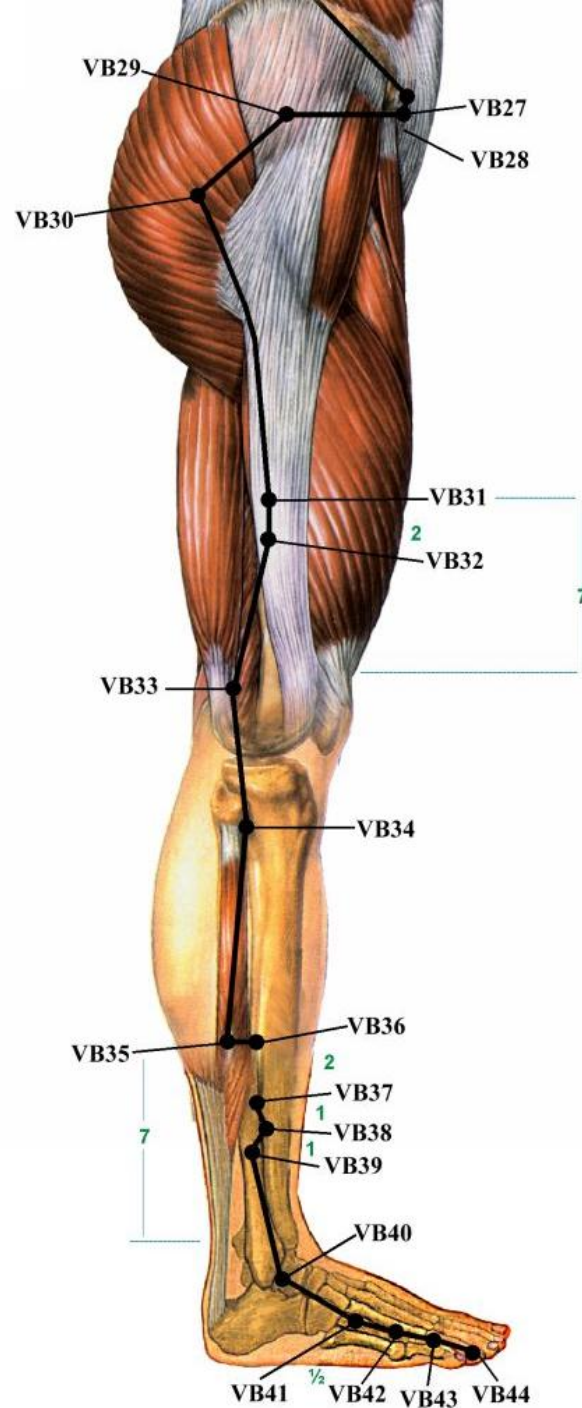
VIDEO MOXA PUNTI PIEDE





Trattare:

S 36 (fisso) + meridiano sul
tibiale ant.
e premere 41-42-43-44-45.



Trattare:

VB 34 (punto fisso)+ meridiano
sui peronieri e premere 40-41-
42-43-44.

DIGITOPRESSIONE SHIATSU SUL MERIDIANO DI VESCIOLA BILIARE



VIDEO:

ALCUNI ESERCIZI MONOPODALICI CON DISTURBO

**1. SQUAT CON BRACCIA LIBERE,
ELASTICO INTORNO AL PETTO**



**2. SQUAT CON BRACCIA LIBERE,
ELASTICO INTORNO AL BACINO**



**3. SQUAT CON BRACCIA LIBERE,
ELASTICO INTORNO AL GN PER
VALGISMO**



TEST MONOPODALICO:

1° incontro

1. SQUAT MANI AL PETTO



2. SQUAT MANI AL PETTO E OCCHI CHIUSI



3. SQUAT CON BRACCIA IN EXT



TEST MONOPODALICO:

7° incontro

1. SQUAT MANI AL PETTO



2. SQUAT MANI AL PETTO E OCCHI CHIUSI



3. SQUAT CON BRACCIA IN EXT



VIDEO: PROPRIOCETTIVA DA SEDUTI SU TAVOLETTA

1. MOBILITA' CAVIGLIA



2. EQUILIBRIO SU UN ARTO



3. SOLLEVARE LA GAMBA OPPOSTA



4. SPOSTARE IL PESO SULLA CAVIGLIA INTERESSATA



VIDEO: ALCUNI ESERCIZI DI PROPRIOCEZIONE IN PIEDI E DI “CROSS-CRAWL” SU TAVOLETTA

1. CAMMINATA



2. CAMMINATA SENZA L'APPOGGIO DEL PIEDE AVANTI



VIDEO: ALCUNI ESERCIZI PROPRIOCETTIVI MULTIFATTORIALI E SENSORIALI SU TAVOLETTA

**1. IN EQUILIBRIO, AFFERRARE
LA PALLINA**



**2. VARIANTE COMPLESSA:
AFFERRARE LA PALLINA E
OSSERVARE LA MANO
DELL'OPERATORE RIPETENDO
IL NUMERO APPENA VISTO**



TEST EQUILIBRIO SU TAVOLETTA: STATICO E DINAMICO IN 2 VARIANTI - 2° incontro

1. IN EQUILIBRIO



2. IN EQUILIBRIO, SOLLEVARE GOMITO E GN OPPOSTO



3. IN EQUILIBRIO, ESTENDERE BRACCIO E GAMBA OPPOSTA



TEST EQUILIBRIO SU TAVOLETTA: STATICO E DINAMICO IN 2 VARIANTI - 7° incontro

1. IN EQUILIBRIO



2. IN EQUILIBRIO, SOLLEVARE GOMITO E GN OPPOSTO



3. IN EQUILIBRIO, ESTENDERE BRACCIO E GAMBA OPPOSTA



CONCLUSIONI

Dai test effettuati si osservano notevoli differenze nella stabilità, anche senza l'ausilio di pedane o altri macchinari. La questione più importante è che il soggetto conferma di aver ridotto sensibilmente il dolore alla caviglia (dopo il 5° incontro), e non ha più la sensazione di instabilità quando effettua movimenti dinamici come la corsa e i salti.

**E se l'obiettivo del soggetto
fosse diverso?**

**Ad es. un recupero funzionale per
riprendere l'attività agonistica?**

Esempio di recupero funzionale per l'attività agonistica

4 sedute settimanali di circa 90' per un mese:

Lunedì e Giovedì in studio:

- Mobilità articolare passiva;
- Protocollo Moxibustione per instabilità caviglia;
- Digitopressione Shiatsu sui meridiani di Stomaco e Vescicola Biliare (dal GN al piede)
- Esercizi monopodalici;
- Esercizi propriocettivi con tavoletta rigida divisi in:

Esercizi da seduti

Esercizi dinamici in piedi

Esercizi multifattoriali e sensoriali

Martedì e Venerdì in palestra:

- Protocollo Shiatsu e Moxibustione per recupero delle capacità condizionali;
- Esercizi Funzionali *Sport Specifico*;
- Test di controllo con video-analisi (salto mono e bipodalico – percorso motorio con palla comprensivi di cambi di direzione – navetta con palla sui 10 m o altro)

OPPURE ...

2 doppie sedute settimanali di circa 90' per un mese:

Lunedì e Giovedì mattina in studio:

- Mobilità articolare passiva;
- Protocollo Moxibustione per instabilità caviglia;
- Digitopressione Shiatsu sui meridiani di Stomaco e Vescicola Biliare (dal GN al piede);
- Esercizi monopodalici;
- Esercizi propriocettivi con tavoletta rigida divisi in:

Esercizi da seduti

Esercizi dinamici in piedi

Esercizi multifattoriali e sensoriali

Lunedì e Giovedì pomeriggio in palestra:

- Protocollo Shiatsu e Moxibustione per recupero delle capacità condizionali;
- Esercizi Funzionali *Sport Specifico*;
- Test di controllo con video-analisi (salto mono e bipodalico – percorso motorio con palla comprensivi di cambi di direzione – navetta con palla sui 10 m o altro)

ESERCIZI PROPRIOCETTIVI FUNZIONALI ALLO SPORT SPECIFICO

Una delle tante proposte possibili:

In equilibrio sulla tavoletta e passaggio o tiro su indicazione dell'operatore.

NB: Meglio se effettuata in palestra (punti di riferimento veri) con la palla da gara.



E SE LO STESSO INFORTUNIO FOSSE ACCADUTO QUALCHE GIORNO FA?

Il primo approccio sarebbe stato quello di fasciare la caviglia e mettere del ghiaccio per 30' per 3-4 volte al giorno.

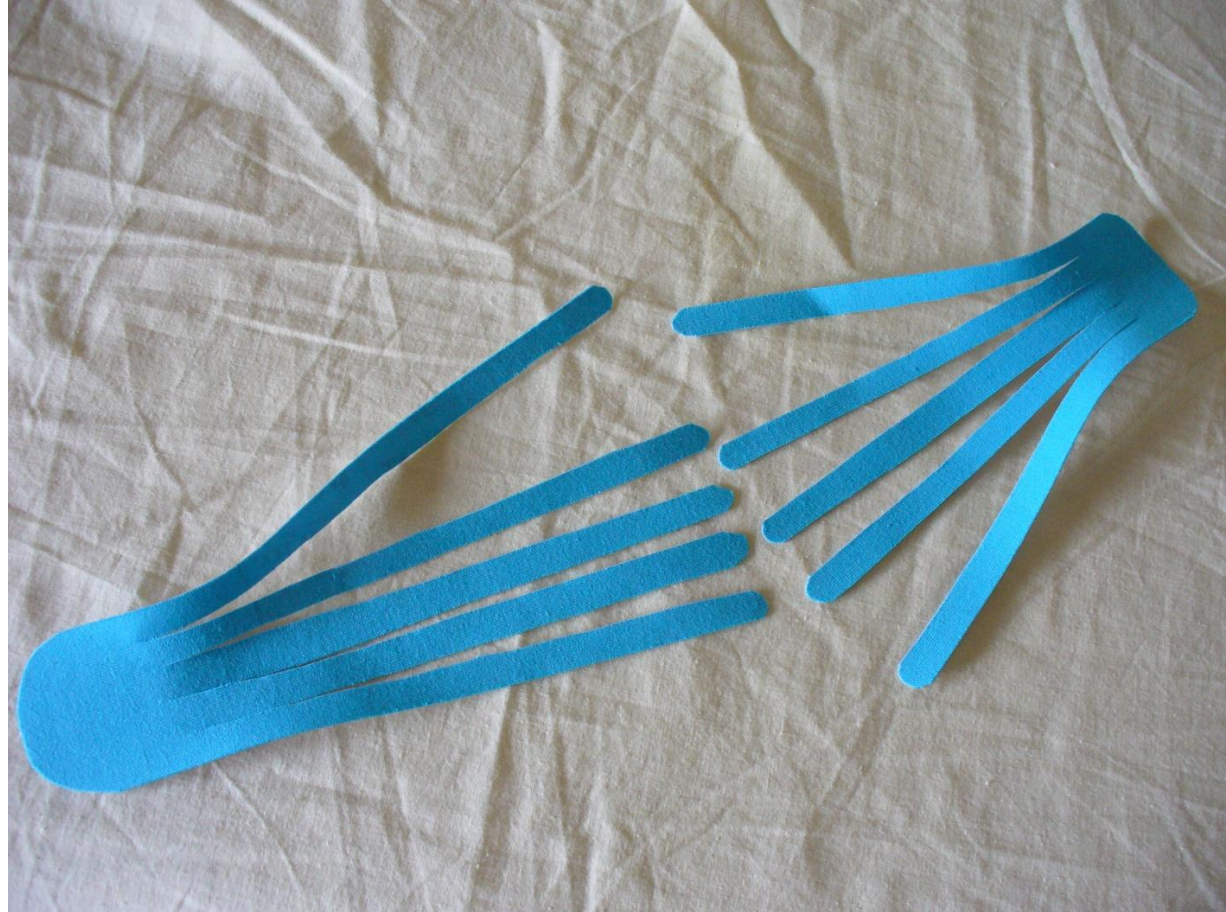
Quando (dopo qualche giorno) l'edema e il gonfiore sarebbero diminuiti vistosamente ascoltare il parere del fisioterapista o del medico per possibili lesioni legamentose o fratture.

Se non ci sono lesioni o fratture, applicare il Kinesiotaping lungo il tragitto del meridiano di Vescicola Biliare (muscoli peronieri).

ROTOLO



TIPO DI TAGLIO PER DRENARE (5 STRISCE) CON ANGOLI SMUSSATI



APPLICAZIONE KINESIOTAPING PER DISTORSIONE ACUTA CAVIGLIA LATO EST.



KINESIOTAPING

(TAPING NEUROMUSCOLARE)

Questa tecnica consiste in un bendaggio adesivo elastico con effetto terapeutico biomeccanico.

Non è un bendaggio funzionale, ma bensì un metodo basato sul processo di guarigione naturale del corpo che agisce attraverso l'attivazione dei sistemi neurologici e circolatori.

Si basa su un concetto terapeutico che, adottando i principi della scienza Kinesiologica (Kinesio = movimento; Taping = bendaggio), agevola liberi movimenti al fine di permettere al sistema muscolare di aiutare il corpo ad autoguarirsi biomeccanicamente.

COME AGISCE IL KINESIOTAPING

I muscoli sollecitati e contratti eccessivamente si infiammano. Quando un muscolo è “edematoso”, lo spazio tra la pelle e il muscolo è compresso, limita il flusso del fluido linfatico e applica una pressione sui recettori del dolore sotto la pelle. Questo causa “segnali di disagio” che provocano il dolore e di conseguenza la riduzione del movimento. Il Kinesiotaping riduce il dolore e facilita il drenaggio linfatico tramite il sollevamento della pelle. La superficie corporea coperta dal taping forma delle “pieghe” sulla pelle, aumentando lo spazio interstiziale. Il risultato è una riduzione della pressione e dell'irritazione sui recettori della pelle. Successivamente e lentamente la riduzione di pressione permette al sistema linfatico di drenare liberamente. Le applicazioni del Kinesiotaping possono aiutare a ridurre l'infiammazione e il dolore, la fatica muscolare, aumentare il ROM, correggere la postura, ridurre la possibilità di infortuni.

ESEMPIO DI TRATTAMENTO PER UN TRAUMA DISTORSIVO ACUTO ALLA CAVIGLIA LATO EST.



2 sedute settimanali di circa 90' per 3 settimane :

Lunedì e Giovedì in studio:

- Kinesiotaping;
- Mobilità articolare attiva assistita e passiva;
- Massaggio con olio all'Iperico sui muscoli peronieri;
- Digitopressione Shiatsu sui meridiani di Stomaco e Vescicola Biliare (dal GN al piede);
- Esercizi monopodalici

MASSAGGIO SUI PERONIERI CON OLIO ALL'IPERICO



SUCCESSIVAMENTE ...

Successivamente, altre 2 sedute settimanali di circa 90' per 3 settimane :

Martedì in palestra:

- Protocollo Moxibustione per distorsione caviglia lato est.;
- Esercizi propriocettivi con tavoletta rigida divisi in:

Esercizi da seduti

Esercizi dinamici in piedi

Esercizi multifattoriali e sensoriali

Venerdì in palestra:

- Protocollo Shiatsu e Moxibustione per recupero delle capacità condizionali;
- Esercizi Funzionali *Sport Specifico*;
- Test di controllo con video-analisi (salto mono e bipodalico – percorso motorio con palla comprensivi di cambi di direzione – navetta con palla sui 10 m o altro)

GRAZIE

christian.casella@gmail.com

A cura di:
Christian Casella