Con il sostegno di:

ARS MEDICA Clinica

Stretching, miti e realtà

Da millenni gli animali si estendono regolarmente, ed è da quasi un'eternità che gli esercizi di yoga fanno appello a posizioni nelle quali part del corpo e quindi i muscoli, vengono allungati in maniera controllata. Si è però dovuto attendere la fine dei anni '70 per assistere allo sviluppo di una tecnica oggi più o meno universale, lo stretching, importato dagli Stati Uniti dopo la pubblicazione del libro di Bob Anderson e del suo piccolo uomo col berettino rosso.

Da questo momento lo stretching può probabilmente essere considerato come una delle metodologie di allenamento più utilizzate nell'ambito delle varie discipline sportive, con l'obiettivo di favorire il riscaldamento prima dello sforzo atletico e di conseguenza migliorare la preparazione dei muscoli a produrre uno sforzo, prevenire incidenti muscolari, facilitare il ricupero e contribuire alla mobilità articolare e all'elasticità muscolare. Queste particolarità facevano sì che la tecnica dello stretching non poteva essere trascurata da un sportivo interessato alla sua salute e alle sue prestazioni, e doveva di conseguenza essere praticata nel quadro dell'allenamento, sia prima che dopo la competizione. In questo senso, si può paragonare lo stretching alla pulizia dei denti: una volta appresa da piccoli rimarrà presente nella mente come necessità, anche se non sempre praticata nel modo corretto. A questo punto è necessario ricordare che lo stretching non è uno solo. Esistono diverse forme di questa "ginnastica", come ad esempio le tecniche di stretching statico, che implica un raggiungimento e mantenimento per un certo lasso di tempo della massima posizione di allungamento possibile. Si tratta della tecnica più conosciuta e propagata da Anderson. Ma esiste anche lo stretching passivo (dove l'estensione viene praticata da un terzo), oppure lo stretching balistico (di tipo ritmico e "rimbalzante"), quello dinamico, attivo, isometrico ed infine il PNF stretching.

Nei quarant'anni di diffusione della metodologia sono stati effettuati molti studi a livello scientifico e la comprensione del fenomeno "stretching" a livello quasi molecolare della cellula muscolare ha fatto dei progressi significativi. L'ultramicroscopia del muscolo ha rivelato strutture d'importanza funzionale non conosciute all'epoca (per esempio la titine, complemento dell'actina e della miosina, i microfilamenti di base dell'unità funzionale del muscolo) che permettono di capire di maniera più chiara gli effetti dello stretching. Simultaneamente, vari studi avevano controllato se le proprietà attribuite a questa forma di allenamento erano confermate. Sfortunatamente, non tutte le ipotesi iniziali sono state confermate: ad esempio i benefici in fase di riscaldamento. Data la forte contrazione del muscolo durante l'esercizio di stretching, l'irrigazione viene piuttosto diminuita che incrementata, senza effetti positivi sulla temperatura del muscolo. Stessa conclusione per quello che riguarda il miglioramento della prestazione atletica dopo esercizi di stretching: la velocità durante gli scatti risulta in effetti ridotta, così come la forza massima.

Non si è potuto neppure constatare un'azione preventiva per quanto concerne gli infortuni muscolari (stiramenti e strappi). Per contro, l'uso di tecniche di stretching durante il trattamento di lesioni muscolari ha portato a risultati più che soddisfacenti. Infine non sono stati osservati effetti favorevoli sul ricupero grazie allo stretching: che disillusione! Tuttavia, tutto non è negativo come può sembrare. Lo stretching si è rivelato essere uno strumento molto efficace per migliorare la mobilità, un fattore fondamentale della condizione fisica (oltre che alla capacità aerobica e anaerobica, la forza e la coordinazione). Quindi è un elemento da tenere seriamente in considerazione. E poi c'è tutto il campo d'attività della terapia di lesioni da sovraccarico: le tendinopatie come quella del tendine d'Achillea, o della punta della rotula (jumper's knee) o del gomito (gomito del tennista o

del golfista). L'uso corretto e regolare degli esercizi di stretching sul muscolo coinvolto può portare risultati molto incoraggianti. Come si può evincere, la conclusione di questa breve relazione sarà quella classica utilizzata nella scienza: molti punti riguardanti gli aspetti sia meccanici che metabolici e neurogeni, che costituiscono il razionale scientifico alla base dello stretching, meriterebbero ulteriori approfondimenti. Ma fino ad allora, si può tranquillamente proseguire ad utilizzare questa tecnica nelle applicazioni descritte senza alcun rischio.

Dr.med P.Jenoure
(Ars Ortopedica,
Clinica Ars Medica, Gravesano)