

# LE PLEIADI PISCINA e PALESTRE PARLANO

Anno 3 - Numero 9

Giugno 2013

## CAMMINARE SECONDO SCARPA®



### La scarpa giusta per ogni escursione

Cari lettori, nello scorso numero vi abbiamo dato alcuni preziosi consigli su come scegliere una calzatura da montagna in modo intelligente, funzionale... e sano.

Ciascuno ha però delle esigenze specifiche, dettate dal tipo di utilizzo che intende fare delle scarpe che acquista, ovvero dal tipo di escursione che normalmente affronta.

Cerchiamo di capire insieme quali sono le peculiarità delle più diffuse categorie di calzature outdoor.

In generale, le calzature a taglio basso sono adatte a camminate su strade battute o asfaltate e sentieri piani ma se ne sconsiglia l'utilizzo su sentieri accidentati e terreni sconosciuti di vario genere.

Più il terreno che si affronta è accidentato e impegnativo, più alte e protettive devono essere le calzature, possibilmente con un'allacciatura precisa e sicura che accompagni il movimento.

Altro valore importante è la flessibilità, caratteristica propria di suola e intersuola. Indicatori della flessibilità possono essere i disegni del battistrada e le diverse mescole utilizzate.

Le calzature da alpinismo e da avvicinamento hanno una flessibilità minore, oltre che una calzatura più precisa, tecnica e performante.

Si tratta di modelli concepiti per percorsi impegnativi in tutte le stagioni dell'anno come anche per vie in alta montagna con neve e ghiaccio, che prevedono anche l'utilizzo dei ramponi (modello consigliato SCARPA Triolet Pro GTX). Le scarpe denominate da approach sono usate nello specifico negli avvicinamenti, comprese vie ferrate e arrampicate leggere (modello consigliato SCARPA Vitamin).

Le calzature adatte a chi invece pratica trekking - per così dire - tradizionale o hiking, devono essere invece dotate di una flessibilità maggiore e di una calzatura più confortevole. In generale, in Europa si distingue tra trekking come attività su sentieri di medio impegno ferrate e sentieri alpini (modello consigliato SCARPA Baltoro GTX) e hiking, quale camminata su sentieri relativamente facili (modello consigliato SCARPA Aria GTX).

Infine, un'attività che negli ultimi anni è sempre più praticata: la corsa in montagna, meglio nota come trail running. Anche per questo sport preparazione e attrezzature sono fondamentali: si tratta di calzature da running con strutture specifiche pensate per i percorsi di montagna. Il range dei prodotti disponibili sul mercato va da modelli assolutamente minimalisti e ultraleggeri a modelli strutturati per maggiore stabilità e ammortizzazione. Fondamentali sono le tecnologie utilizzate per la suola, che permettono di assorbire gli impatti con il terreno sconnesso e regolano la tenuta (modelli consigliati SCARPA Enduro e Minima).



TRIOLET PRO GTX

BALTORO GTX



ARIA GTX

VITAMIN



ENDURO

MINIMA

Venite a trovarci presso il nostro spaccio aziendale, sito in Via Volta, 3 - Asolo (TV) - Orario di apertura al pubblico: sabato mattina 9.30-12.00

## Buone Vacanze Estive da parte di tutto lo staff e arrivederci a settembre con tante novità!

### ORARI APERTURA:

#### Dal Lunedì al Venerdì

Orario continuato  
dalle 8.30 alle 21.00

#### Sabato

Mattina: 8.30 - 12.30



Via Enrico Fermi, 30/A  
31010 Asolo (TV)  
Tel. +39.0423.55100

info@lepleiadiclub.com  
www.lepleiadiclub.com

## L'EDITORIALE IL CENTRO DELLA DONNA Un settembre carico di novità

a cura di Barbara Zebellin

Anche quest'anno mi sono recata al Rimini Wellness, evento che dal 9 al 12 Maggio ha ospitato Fitness, Benessere Sport Stage e Workshop all'interno della Fiera di Rimini. Camminando al suo interno l'aria che percepivo era sicuramente "aria di festa" l'energia era molto stimolante ma la sentivo "forzata" e la musica come sempre talmente assordante da farmi scappare alla ricerca di spazi più "vivibili".

In quasi tutti i 14 padiglioni aperti al pubblico si potevano osservare centinaia di persone che si muovevano seguendo - bombardanti - ritmi musicali: c'era chi saltava sopra trampolini elastici chi seguiva coreografie più o meno complicate chi si cimentava sopra uno step e chi sudava copiosamente sopra una macchina cardio.

Gli oltre 220.000 visitatori i 42 palchi e i 500 presenter provenienti da tutto il mondo, probabilmente rendono più realistico il quadro d'insieme. Camminavo all'interno della Fiera e osservando le tante e più disparate offerte riflettevo: iscriversi in palestra o comunque scegliere un programma di allenamento è di certo un ottimo inizio, ma la chiave per allenarci allo "STARE BENE" non risiede nel COSA si decide di fare ma sul COME lo si fa. Qualunque attività fisica svolta con un pò di buonumore e consapevolezza, contribuirà a migliorare la nostra salute, ma da sola questa non basterà perché l'approccio interiore è importante quanto l'attività fisica e un allenamento visto e praticato come puro gesto motorio prima o poi ci stancherà tradendo tutti i nostri buoni propositi. Bellezza e Salute vivono dentro di noi, quindi smettiamo di essere sordi ai segnali che ci arrivano e diamo ascolto alle nostre incredibili risorse: continuiamo a saltare, ballare pedalare e a correre ma sempre con la consapevolezza di ciò che stiamo facendo e perché lo stiamo facendo. La convinzione di quanto sia importante l'acquisizione di una COSCIENZA CORPOREA si è andata consolidando nel tempo fino a diventare filo conduttore di tutte le attività svolte a Le Pleiadi: Francesca e Igea ogni giorno dedicano particolare attenzione al lavoro di introspezione e di ascolto e istruiscono gli istruttori ed i collaboratori a fare altrettanto; io mi sono spinta un pò oltre creando il Percorso dedicato al Centro Della Donna. Tutti mettono in mostra i muscoli pettorali o i bicipiti ma raramente sentiamo qualcuno vantarsi del proprio muscolo pubo-coccigeo. Tutti cercano rimedi immediati e malvolentieri accettano un Lavoro di Ricerca e di Ascolto su se stessi: se ho esagerato nel mangiare cosa faccio? Metto ordine nel mio modo di alimentarmi o prendo un digestivo ogni volta che ne sento il bisogno? La maggior parte di noi è affezionata alle proprie abitudini e di frequente preferisce affrontare i danni anziché affidarsi ad un percorso di cambiamento, sicuramente molto più faticoso! Occorre flessibilità, coraggio, forza di volontà e apertura mentale per affrontare nuove informazioni corporee ma con pazienza si ottengono eccellenti progressi.

Vi invito a riflettere su tutto questo e a chiedervi fino a che punto date ascolto al vostro corpo a quanto lo conoscete e a quanto lo amate: potrebbe essere un buon "compito per le vacanze" non trovate? Buone Vacanze a tutti! Buon proseguimento a chi rimarrà con noi fino a luglio e arrivederci a settembre!

Dopo quattro mesi dal suo esordio sono già due i percorsi attivati e l'interesse per questa attività dopo un inizio di - pura curiosità - si è modificato: ora sono le domande, le riflessioni, la voglia di conoscere e di capire che prevalgono e spingono le persone ad avvicinarsi sempre con meno timore di esporsi.

Per soddisfare le esigenze di tutti da settembre i percorsi saranno differenziati: uno dedicato alle adolescenti dove il

respiro la postura e il bacino saranno i protagonisti; uno dedicato alle neo-mamme dove l'obiettivo principale sarà lavorare sul recupero funzionale del pavimento pelvico e dell'addome; uno dedicato a tutte quelle donne che desiderano riappropriarsi del proprio corpo scoprendo e valorizzando le sue capacità e potenzialità a partire dal Centro visto come Centro Vitale a 360°.



FORTE MEDICA

## Taping Neuromuscolare secondo il metodo David Blow

Il Taping Neuromuscolare è una tecnica che consiste nell'applicazione di un particolare nastro adesivo (tape) sulla cute, con effetto terapeutico diretto locale e a distanza per via riflessa. La tecnica del TNM, a differenza del taping tradizionale anelastico ed elastico, si basa sull'agevolazione dei movimenti cutanei e muscolari in modo da ottenere un effetto biomeccanico terapeutico sulle zone trattate. I muscoli rappresentano uno dei bersagli più importanti su cui agisce questa tecnica, con effetti indiretti sulla circolazione venosa e linfatica e sulla temperatura corporea.

Le caratteristiche fondamentali del TNM, sono sostanzialmente:

- > utilizzo di un nastro con particolari caratteristiche;
- > metodo di applicazione;
- > tecnica di taping definita "decompressiva" e "compressiva".

Vi rimando alla lettura del prossimo numero dove troverete un approfondimento descrittivo di questa tecnica "naturale", delle sue caratteristiche esclusive, dei metodi di applicazione e delle molteplici e quasi "infinite" indicazioni di trattamento.



Barbara



## In Estate la piscina è ancora più efficace! Per rivalutare l'attività fisica in acqua nei mesi più caldi

a cura di Igea

È appurato il fatto che al giorno d'oggi l'attività fisica rappresenta un bisogno non solo di mantenere uno stato di efficienza fisica soddisfacente, ma anche una valvola di sfogo per lo stress e le tensioni che si accumulano quotidianamente. È l'unica possibilità in cui uno dedica del tempo a sé stesso, al proprio corpo, alla propria psiche per riconquistare una condizione di benessere ma anche per divertirsi e socializzare. È altrettanto vero però che una buona parte di utenti, che ha frequentato la palestra e la piscina per tutto il periodo autunno-inverno, con l'arrivo della bella stagione, dei primi caldi e delle belle giornate lunghe tende ad abbandonare le attività indoor, ripromettendosi di stare più tempo all'aperto per continuare a fare attività fisica. **Tutti sappiamo però che i buoni propositi di partenza solitamente, con il tempo, non vengono mantenuti!**

L'attività fisica in effetti dovrebbe venire intesa come uno stile di vita, un'abitudine che ti porta a star bene e che solo con la costanza e la frequenza ti permette di raggiungere determinati obiettivi. Nel caso specifico della piscina diventa addirittura poco conveniente abbandonare l'attività nei mesi estivi, dato l'insorgere per il caldo di gonfiore alle gambe, di problemi di circolazione e stato psico-mentale più pesante.

Non dimentichiamoci infatti che un individuo che pratica attività fisica in acqua oltre ad avere gli effetti benefici di una normale ginnastica ha effetti specifici dell'elemento in cui viene svolta:

- > Il corpo è libero di muoversi in modo fluido e armonioso con la sensazione piacevole di pesare meno
- > l'ambiente micro-gravitario permette anche ai soggetti in sovrappeso o con particolari patologie di potersi muovere e divertire.

Benefici a livello cardio-vascolare e circolatorio:

> **continuo massaggio/drenaggio dell'acqua sul corpo con riduzione della ritenzione idrica**

> i muscoli devono lavorare per vincere la resistenza dell'acqua ottenendo così un duplice risultato: mentre si contraggono bruciano, consumano energia e nello stesso tempo si tonificano.

Gli esercizi in acqua vengono frequentemente utilizzati come strumento riabilitativo, il benessere generale che si ottiene porta anche ad un rilassamento mentale, l'immersione in acqua

permette di nascondere sé stessi e le proprie imperfezioni fisiche ed estetiche consentendo alle persone di esprimere più liberamente le proprie capacità. Di conseguenza gli obiettivi possibili e raggiungibili per ottenere un buon stato di forma in acqua sono i seguenti:

- innalzamento delle capacità del sistema cardiaco
- sviluppo delle capacità di resistenza e miglioramento del tono muscolare
- sviluppo delle capacità coordinative
- miglioramento della elasticità muscolare e mobilità articolare
- miglioramento a livello circolatorio grazie al continuo massaggio e pressione dell'acqua che aiutano a rimuovere i liquidi che si accumulano intorno ai tessuti.

Non tralasciamo poi il lato pratico, tutta l'attività che ne consegue in spogliatoio poi viene in estate alleggerita, si è vestiti poco si può uscire anche con i capelli bagnati e quindi il tempo dopo l'allenamento viene di conseguenza ridotto.

**Possiamo quindi concludere che in primavera ed estate la piscina è ottimale!**



## UNA FONTE DI CONSIGLI La Sindrome del Piriforme

FONTE MEDICA

La Sindrome del Piriforme è una condizione molto dolorosa causata dalla contrattura, ispessimento e ipertrofia di questo muscolo. Il più grande nemico dei pazienti con la Sindrome del Muscolo Piriforme è la scarsa conoscenza di questa patologia. Da uno studio di Silver e Leadbetter (1998) risulta che su 65 medici intervistati, il 7% ritiene che non esista e il 21% non sa rispondere alla domanda "cos'è?", o mostra perplessità sull'argomento. Questo è il motivo per cui spesso questa sindrome non è diagnosticata oppure viene scambiata per Lombosciatalgia. Una disfunzione del muscolo Piriforme può causare una rotazione o anteroversione del bacino. Questa Sindrome, conosciuta anche come Trocanterite ovvero infiammazione dell'inserzione tendinea sul Grande Trocantere del Femore, colpisce soprattutto le femmine (rapporto 6:1 rispetto ai maschi), nei casi più gravi può essere invalidante, tanto da limitare le attività quotidiane. Questo muscolo svolge l'extra-rotazione del Femore con l'Anca in posizione neutra, mentre se l'Anca è flessa oltre 90° allora il Piriforme la ruota internamente. Nell'80-90% dei soggetti il Nervo Sciatico decorre anteriormente al Piriforme, nel 10/15% il Nervo Sciatico attraversa completamente o parzialmente il muscolo Piriforme, nei casi rimasti si divide in due parti: porzione peronea e tibiale, le quali passano posteriormente e anteriormente al muscolo.

ANATOMIA (figura 1)

Il muscolo Piriforme è un muscolo sottile di forma simile a un triangolo, suddiviso in 3 fasci, origina dall'osso sacro a livello S2 - S4, è l'unico muscolo che origina direttamente su quest'osso. Decorre in senso orizzontale ed obliquo verso il basso.

Il tendine del Piriforme si inserisce sulla parte superiore del Grande Trocantere e decorre nella regione posteriore del bacino.

SINTOMI

Il soggetto affetto da Sindrome del Piriforme sente dolore al centro del gluteo che si può irradiare lungo la parte posteriore della coscia fino al ginocchio. I movimenti più dolorosi sono le rotazioni, in particolare girarsi nel letto e accavallare le gambe da seduto. Nella maggioranza dei casi le fitte si presentano stando seduti perché si appoggia il peso sul muscolo Piriforme, inoltre è possibile avvertire fastidio dopo qualche minuto di cammino.

(figura 1)



LE CAUSE

Le cause più frequenti sono: il trauma diretto al gluteo, un movimento violento, la cattiva postura, il cattivo o errato appoggio del piede, un intervento chirurgico nel corpo, che provocano aderenze del tessuto connettivo in quell'area. Gli interventi chirurgici nella regione addominale e a livello del bacino causano spesso la formazione di aderenze che modificano l'assetto e la dinamica del tronco, questo può causare una disfunzione e retrazione del Piriforme. Un dolore non molto intenso può essere provocato anche da dismetria degli arti inferiori, postura scorretta che mantiene il muscolo in tensione o miofibrilite che irrigidisce il Piriforme. Raramente gli sportivi soffrono di questa sindrome, podisti e ballerini sono gli atleti più a rischio, ma chi subisce una distorsione di caviglia può svilupparla.

TEST CLINICI (figura 2)

Test di Freiberg: la cui esecuzione avviene con il paziente in posizione prona, flettendo passivamente il ginocchio a 90° e portando la gamba all'esterno per imprimere al femore una rotazione interna lo stiramento del muscolo Piriforme (che è un extrarotatore) scatena, in caso di positività del test, sia un dolore muscolare, sia un sintomo da compressione dello Sciatico. Questo test permette inoltre di indagare il grado di estensibilità del Piriforme e di altri rotatori esterni dell'anca. La palpazione della natica sofferente permette di valutare la presenza di gonfiore, la tensione del ventre muscolare del Piriforme, per analizzare il tutto la posizione più indicata prevede il soggetto sdraiato sul fianco controlaterale, con il Femore interessato flessso e addotto, in modo da stirare il Piriforme. In questo modo sarà possibile individuare l'esatta localizzazione del Piriforme dal gran trocantere all'estremità sacro-iliaca del Grande Forame Ischiatico.

TRATTAMENTI

Una volta che abbiamo verificato le cause, abbiamo svolto tutti gli esami clinici del caso, abbiamo verificato che si tratti della Sindrome del Piriforme con eventuale interessamento del Nervo Sciatico, dobbiamo ricorrere ai ripari il prima possibile per evitare di continuare a correre sul dolore e complicare la situazione. Le tecniche a disposizione sono diverse per poter intervenire e in tal senso possiamo avere 3 fasi di trattamento: **prima fase** per poter inibire la contrattura del muscolo; **seconda fase** si procede con esercizi di allungamento e mobilità articolare; **terza fase** ove si procede con il recupero funzionale. Una tecnica descritta da

(figura 2)



(figura 3)



Travell considerata la più efficace per l'inibizione della contrattura del muscolo è la compressione ischemica, che consiste in una pressione esercitata sulla zona dolente del muscolo Piriforme, molto più facilmente con il gomito, abbastanza intensificata e prolungata, oppure utilizzando un attrezzo appositamente costituito che riesca a intervenire direttamente sul ventre muscolare contratto. La compressione e il dosaggio di questa tecnica deve essere valutata in base alla sopportazione del dolore percepito dal paziente, il quale se avverte che il dolore interessa anche l'innervazione del Nervo Sciatico con prolungamento per tutto l'arto inferiore, si consiglia di interrompere la pressione e quindi il trattamento. Oltre a questa tecnica di compressione ischemica, nella prima fase del trattamento si possono inserire anche massaggi decontratturanti per decomprimere e rilassare la muscolatura interessata. I massaggi insieme a manovre di frizione energica possono essere utili, per scollare le cicatrici che si possono formare parallelamente alle fibre muscolari in seguito ad continui microtraumi ricevuti durante la corsa. L'eliminazione di queste aderenze fa sì che il muscolo ritrovi una normale meccanica del tessuto connettivo e favorisce il ritorno di un normale flusso ematico e quindi del buon funzionamento dell'arto inferiore.

LO STRETCHING UTILE (figura 3)

Come ben sappiamo e abbiamo menzionato diverse volte lo svolgimento della pratica regolare e costante post allenamento dello stretching porta a notevoli benefici per il nostro organismo, accelerando il recupero post allenamento, migliorando l'elasticità, quindi la funzionalità dei muscoli interessati. Nel caso della Sindrome del Piriforme lo stretching aiuta a detenderlo dalla tensione, il soggetto deve mantenere la posizione, eventualmente aiutato anche da un amico o utilizzando un elastico per forzare un po' la posizione.

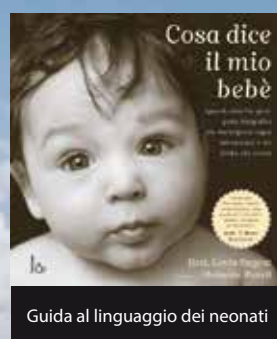
L'esercizio può essere svolto in posizione seduta accavallando le gambe e tirando il ginocchio e la gamba interessata dalla parte opposta e mantenendo la posizione acquisita abbinando la respirazione regolare e controllata. Oppure, eseguito in posizione supina, poggiando le spalle sul tappetino, incrociando una gamba sull'altra e tirando con la mano opposta alla gamba interessata. Poi ci possono essere altri esercizi non direttamente coinvolti nella Sindrome del Piriforme, ma alleviano le tensioni muscolari della zona lombare e dei muscoli posteriori della coscia che permettono di migliorare la mobilità della schiena e delle anche.

## Aspettando le vacanze...

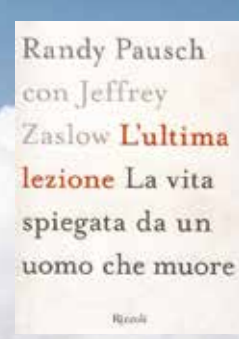
"Mens sana in corpore sano", ed ecco quindi una nuova rubrica dedicata agli "imperdibili" da leggere tutti d'un fiato...



**IL CACCIATORE DI AQUILONI**  
Romanzo di Khaled Hosseini  
Piemme Editore  
Si dice che il tempo guarisca ogni ferita. Ma, per Amir, il passato è una bestia dai lunghi artigli, pronta a riacchiuffarlo quando meno se lo aspetta.



**COSA DICE IL MIO BEBÈ**  
di Nugent Kevin e Morell Abelardo  
Editore Il Castoro  
Un libro indispensabile per i neo-genitori, illustrato con quarantacinque grandi fotografie in bianco e nero.



**L'ULTIMA LEZIONE**  
Autori: Randy Pausch con Jeffrey Zaslow  
Rizzoli Editore  
La vita spiegata da un uomo che muore. Randy Pausch ha 47 anni, una moglie e tre figli piccoli, un lavoro che lo appassiona. E un male incurabile. La sua ultima lezione è un commosso, entusiasmante, formidabile inno alla vita.