

*Il prof. Mario Morbidi vive ed opera a Roma. Il suo percorso formativo e professionale lo ha visto impegnato in importanti Centri di chirurgia ortopedica italiani ed esteri. Negli anni Ottanta è stato iniziatore della chirurgia artroscopica nel nostro Paese. Ha maturato una vasta esperienza nella traumatologia con le osteosintesi di fratture articolari e non; nella chirurgia protesica dell'anca e del ginocchio; nella ricostruzione di lesioni capsulo-legamentose della spalla, del ginocchio e della caviglia; nella chirurgia ortopedico-traumatologica della mano e del piede e, ovviamente, nella chirurgia artroscopica dei vari distretti articolari.*



# LO STRETCHING

## **Prof. Morbidi, in cosa consiste lo stretching?**

Lo stretching è regolarmente incluso nel warm-up e nel cooling-down di ogni pratica sportiva. È comunque ancora da discutere la sua incidenza sulla performance atletica, nel miglioramento della flessibilità e mobilità articolare, nel recupero dopo sforzo e nell'ambito della prevenzione degli infortuni.

## **Per fare stretching si devono osservare delle regole?**

Nella letteratura scientifica è parimenti dimostrato che la tecnica, in determinate condizioni, può essere lesiva mentre con determinati protocolli può addirittura prevenire gli infortuni sportivi. In pratica, gli effetti dannosi dello stretching possono essere riassunti nei seguenti punti:

- 1) effetto antalgico con anestesia delle fibre muscolari detto "stress tolerance". L'atleta si allunga di più perchè ha una soglia dolorifica maggiore, e questa tendenza ad allungare anche fino al 20% in più delle fibre muscolari può avere come conseguenza un infortunio;
- 2) l'esecuzione dello stretching passivo equivale ad un incremento della tensione muscolare pari a quello prodotto dalle contrazioni massimali. Questi microtraumi ripetuti possono rappresentare, nel tempo, un vero e proprio rischio di lesione durante una gara;
- 3) i tendini rispondono allo stretching con un nuovo orientamento delle fibre collagene, con una ridotta elasticità e quindi con una altrettanto ridotta capacità di assorbimento degli stress.

*Anche quest'anno continua la collaborazione tra Tennis Oggi e il prof. Mario Morbidi, chirurgo ortopedico, docente di traumatologia presso la Scuola di Specializzazione in Chirurgia Generale dell'Università La Sapienza di Roma ([www.mariomorbidi.com](http://www.mariomorbidi.com)). Il prof. Morbidi risponderà direttamente ai quesiti che gli saranno proposti dai lettori in merito alle patologie che possono interessare uno sportivo.*

Intervista di MICHELA ROSSI

# ETCHING

Con ciò si determina un vero e proprio sovraccarico muscolare (creeping effect);

4) lo stretching statico agisce comprimendo i capillari e riducendo così la circolazione sanguigna, soprattutto del microcircolo, con un ridotto drenaggio a livello muscolare.

## **Quali effetti produce lo stretching?**

È parimenti dimostrato, con lo stretching passivo, un importantissimo effetto positivo sulla mobilità e flessibilità articolare e, soprattutto, se inserito in un programma di più sedute giornaliere da eseguire per più settimane consecutive. Effettuando stretching dinamico, invece, si può determinare un effetto nell'ottenere un miglior rilassamento muscolare dopo una gara riducendo drasticamente la rigidità passiva del muscolo stesso.

## **Quali raccomandazioni si sente di fare a chi vuole praticare lo stretching?**

Lo sport ha visto negli ultimi anni un aumento dei partecipanti ed è divenuta routinaria l'esecuzione dello stretching prima e dopo l'attività fisica, come raccomandato dagli esperti del settore allo scopo di migliorare la performance e prevenire gli infortuni. Questa però è una attività da eseguire con giudizio e sotto l'occhio attento di un preparatore, perché solo così si possono prevenire i danni dovuti ad una errata indicazione ed esecuzione dell'esercizio. Per sfruttarne invece le virtù terapeutiche, i programmi di allenamento e le tabelle di recupero dallo sforzo debbono essere personalizzati il più possibile in base alle caratteristiche dell'atleta e del tipo di sport.