

Ruota *l'anca* con la banda

L'USO DELLA THERABAND *Rilassa, mobilizza e previene alcuni disturbi*

Come abbiamo visto in un numero precedente riguardante le spalle, la banda elastica o «theraband» fornisce numerose opportunità di eseguire esercizi utili ed efficaci con un mezzo economico e facilmente reperibile. Questo esercizio, in particolare, grazie all'aiuto della banda elastica (theraband), è ottimo per mobilizzare e rilassare le anche.

di Pierre Etienne Liechti*

Sdraiati a terra o sul materassino con la schiena in posizione neutra e le ginocchia piegate, prendete la banda elastica (stando bene attenti ad afferrare una sufficiente quantità di elastico per evitare che vi scappi di mano) e avvolgetela intorno alla gamba incrociandola e afferrandone saldamente le due estremità (**figg. 1 e 5**).

Allargate bene le braccia assicurandovi che la misura e la tensione della banda elastica siano uguali sia a destra sia a sinistra; ora la gamba è rilassata e sospesa in aria da due tiranti. Inspirare rilassando le spalle e mantenendo la posizione neutra della schiena e del bacino. Espirate iniziando a muovere l'anca in senso rotatorio, esternamente, contro la leggera resistenza dell'elastico (**fig. 2**).

Durante questo movimento il bacino deve restare assolutamente stabile, evitando che si ruoti o si sollevi da terra - immaginatevi di dover tenere sopra la pancia, senza versarlo, un vassoio con un calice pieno.

Continuate a ruotare l'anca portando la gamba verso il basso, con il piede che si avvicina a terra, mantenendo sempre una giusta tensione nelle due estremità dell'elastico (**fig. 3**).

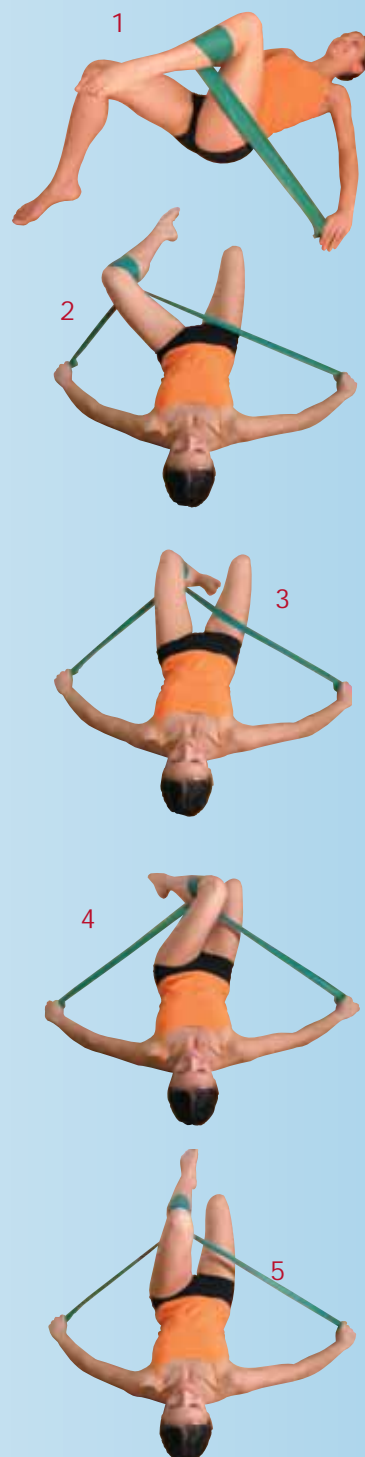
Scendendo come sempre il fluire del movimento con il ritmo della respirazione, portate la gamba internamente facendo fare una intrarotazione all'anca (**fig. 4**). Ultimate la circonduzione portando la gamba nella posizione iniziale (**figg. 1 e 5**); ripetete il movimento 3-4 volte.

Invertite ora la direzione del movimento passando dalla posizione iniziale **1 e 5** alle posizioni delle **figg. 4, 3, 2**. Così facendo attiverete e rilasserete tutti i muscoli che sostengono e fanno ruotare la testa del femore nel bacino.

Ripetete il movimento 3-4 volte in questa direzione.

Ultimati i movimenti su una gamba, passate all'altra, ripetendo le stesse cose suddette.

Questo esercizio, oltre a essere un ottimo esercizio di controllo del bacino durante i movimenti delle gambe, favorisce la mobilizzazione dell'articolazione del femore con il bacino, senza che vi gravi sopra il peso del corpo. Quindi, è particolarmente indicato come prevenzione dei disturbi dell'anca. Come sempre ci raccomandiamo, a chi soffre di patologie specifiche come artrosi dell'anca, «coxartrosi», di fare riferimento al proprio medico o fisioterapista per avere consigli su come eseguire questi esercizi nel modo migliore.



*Fisioterapista. E-mail: stefano.liechti@pilatesmodo.it - www.pilatesmodo.it