

Liberatevi nei *movimenti*

di **Pierre Etienne Liehti***

SPALLE ELASTICHE *La difficoltà di compiere alcuni gesti quotidiani*

Lo scopo di questi esercizi è di migliorare la mobilità e l'elasticità delle spalle. Spesso ci sentiamo limitati in alcuni movimenti quotidiani, come lavarsi la schiena, allacciare le cinture di sicurezza, prendere una borsa dai sedili posteriori dell'automobile, o togliersi o mettersi un indumento. Questa limitazione può essere dovuta a una scarsa elasticità muscolare o a una ridotta mobilità articolare, in particolare per le rotazioni interna ed esterna delle spalle. Per valutare la flessibilità delle vostre spalle eseguite un semplice test che vi servirà anche da esercizio.

- Portate una mano dietro alla testa con la palma rivolto verso il collo; la mano opposta dietro alla vita con il dorso della mano rivolto verso la schiena, come nella **figura 1**. Mantenete la schiena ben dritta senza piegarvi in avanti, flettervi su un lato o torcervi, per evitare di compensare con il tronco. Ora inspirate e stando dritti espirate facendo scivolare le due mani lungo la spina fino a che le dita si incontrano come nella **figura 2**. Con questo semplice movimento sentirete stirarsi i muscoli rotatori delle spalle, i muscoli tricipiti - muscoli posteriori delle braccia - e avrete una sensazione di «apertura» della parte superiore del tronco.

- Se non foste in grado di unire le mani, per una limitazione muscolare o articolare, non forzate il movimento ma seguite la procedura come segue: Prendete un bastone, per esempio un manico di scopa, e portatelo dietro al bacino. Adesso con entrambe le mani rivolte in dietro inspirate ed espirando portate le spalle in estensione, mantenendo le braccia estese come nella **figura 3**. Portate le braccia in dietro fino a che sentirete una certa tensione nelle spalle, senza forzare e stando attenti a non inarcare la schiena o piegarla in avanti per compensare la mancanza di mobilità nelle braccia. Fate attenzione a non sollevare le spalle (fare spallucce) ma aiutatevi immaginando di tenerle più lontane possibile dalle orecchie.

- Questo esercizio sarà di preparazione a quello delle **figure 4 e 5** nel quale, ponendo il bastone verticalmente dietro alla schiena e afferrandolo agli estremi, farete ruotare internamente il braccio inferiore con una semplice trazione verso l'alto da parte dell'arto superiore.

Questo esercizio può essere eseguito anche con un asciugamano o una sciarpa se vi rendete conto che non siete ancora in grado di eseguire quello della figura 2.

Fate questo esercizio con prudenza, evitatelo se avete dolore alle spalle o se vi è stato diagnosticato un disturbo come per esempio una periartrite.



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