

Capitolo 5: come si svolge il percorso

Ora vediamo COME si svolge il percorso e perchè consiglio (ed utilizzo personalmente) questo approccio.

Il protocollo è basato su dei semplici principi:

- **miglioramento della flessibilità e della rigidità cervicale**
- **miglioramento della mobilità scapolare e della spalla**
- **rinforzo delle strutture più deboli (muscoli e tendini)**

Il tutto è studiato per “rubarti” **al massimo 15 minuti a giorno**.

Volendo potrai fare anche di più, “ignorando” la suddivisione e facendo tutti gli esercizi (adatti a te, lo capirai nelle singole sezioni) tutti i giorni.

Ma visto che la maggior parte di noi ha **problemi di tempo e di motivazione/costanza**, se riduciamo al minimo l’impegno abbiamo molte più possibilità di successo.

Nei problemi muscolo scheletrici, e nella spalla in particolare, ciò che conta è la **ripetitività costante dello stimolo**, più che la estrema precisione dello stesso.

Come a dire: poco esercizio fatto costantemente è utile anche se non fai gli esercizi ultra-studiati e cuciti sul tuo caso.

Noi cercheremo di prendere due piccioni con una fava: poco esercizio, ma mirato sulle tue caratteristiche.

Un principio molto importante, che devi assolutamente conoscere

Il protocollo è basato fondamentalmente su **esercizi di mobilità e su esercizi di rinforzo**.

Quando si fanno esercizi di rinforzo, si lavora direttamente sulle strutture “problematiche”.

Cosa significa, in pratica?

Significa che molti degli esercizi richiedono un **impegno diretto dei tendini infiammati, usurati o lesionati**.

Questo, per alcune persone, può sembrare **CONTROPRODUCENTE**: che senso ha “caricare” un tendine che è già infiammato?

E invece un senso ce l'ha eccome, a patto che sia fatto in modo **scientifico e dosato**, come ti insegnerò.

Tutti i più recenti studi scientifici indicano che:

- **l'approccio di tenere le strutture a riposo è valido per la fase acuta, ma non è assolutamente valido per il dolore cronico**
- **moderati e progressivi carichi sui tendini, tramite esercizi mirati, ne favoriscono i processi di riparazione**

Ecco perchè andremo a sottoporre i nostri tendini a dei delicati carichi diretti, in modo estremamente progressivo.

È per questo che di ogni esercizio ho studiato varianti più facili e più difficili.

QUANTO TEMPO OCCORRE?

Quanto tempo occorre per vedere miglioramenti? E per “guarire” del tutto?

Quando qualcuno mi cita la parola “guarire” io rimango sempre un po' spiazzato, dato che non stiamo parlando di un'influenza, dove tutte le tracce spariscono dopo una settimana.

Quello che vogliamo fare è **portare le nostre strutture nelle migliori condizioni possibili**: ciò significa ricondizionare i tendini e l'articolazione a fare correttamente il loro lavoro, e a sopportare i carichi che assegnamo loro.

Fino a che punto si possa arrivare, dipende un po' dal problema: è logico che se si parla di gravi usure o lesioni, non si arriverà mai al 100%.

L'unico modo per sapere esattamente come andranno le cose è....provare!

Riguardo all'argomento “tempo”: i miglioramenti si misurano in genere in **SETTIMANE**, non in **GIORNI**.

Si comincia in genere ad avvertire miglioramento dopo qualche giorno, ma il tempo **MINIMO** di ricondizionamento delle strutture è di **4 settimane, meglio 8, meglio ancora 12**.

Nella guida trovi un sacco di progressioni per tutti gli esercizi: il mio consiglio è di non fermarti ai primi miglioramenti, ma di far esprimere alla tua spalla tutto il suo “potenziale”.

IMPORTANTE: frequenza ed intensità degli esercizi

Il principio base del protocollo è *“poche cose, tutti i giorni”*.

Il motivo non risiede tanto nella fisiologia dei tessuti, ma nel **come funziona il cervello umano**.

Facendo poche cose tutti i giorni, abbiamo possibilità che queste diventino un'abitudine: **creare un'abitudine è l'arma vincente nei problemi muscolo scheletrici**, che richiedono stimoli continuativi.

Se ti proponessi un'ora e mezza di esercizi 1 volta alla settimana.....quella volta alla settimana diventerebbe una ogni 10 giorni, poi ogni 15, poi...arrivederci e grazie!

Ecco il motivo per cui ti propongo: **poche cose, ma quotidiane**.

Capitolo “intensità”: molti esercizi prevedono un coinvolgimento diretto delle strutture infiammate.

Ho spiegato nel precedente capitolo come questo NON sia un problema, anzi vada a vantaggio delle strutture tendinee.

Questo però succede se il **carico** che gli assegnamo è **moderato**.

Lo ripeto anche durante i video degli esercizi (infatti ti sembrerò un po' ripetitivo): **non devi mai sentire dolore acuto, solo lievi fastidi**.

Il protocollo è studiato in modo da proporti varianti più semplici e più difficili di ogni esercizio, in modo da assegnare alle tue strutture la giusta quantità di carico.

Capisci di stare facendo l'esercizio giusto se avverti un MINIMO fastidio, che non aumenta durante l'esecuzione del movimento (anzi, meglio se diminuisce).

Come si usa il protocollo

Come vedrai nell'indice, il protocollo è diviso in:

- esercizio “magico” (tra poco ti spiego cos'è)
- esercizi per tratto cervicale e scapola
- esercizi di mobilità
- esercizi di rinforzo

Come si utilizza il tutto?

Come prima cosa, si va a scegliere quello che io ho chiamato l' "**esercizio magico**".

Di cosa si tratta: semplicemente è una procedura per scegliere l'esercizio di mobilità più adatto alle tue caratteristiche e al tuo problema, in questo momento.

L' "esercizio magico" va ripetuto tutti i giorni, indipendentemente da cosa preveda il resto del protocollo quel giorno.

È l'esercizio da fare quel giorno in cui non hai proprio neanche 10 minuti per il resto, oppure non hai proprio voglia: in quei giorni puoi fare almeno "l'esercizio magico".

Il resto del protocollo funziona in modo molto semplice:

- **un giorno fai gli esercizi per collo e scapola (+ l'esercizio magico)**
- **un giorno fai gli esercizi di mobilità (+ l'esercizio magico)**
- **un giorno fai gli esercizi di rinforzo (+ l'esercizio magico)**

E così via: semplice no?

Raccomandazioni importanti: c'è un capitolo apposta per chi ha avuto una o più **lussazioni di spalla**.

Questi soggetti devono evitare di lavorare sulla mobilità, che è già troppa.

In generale ricorda: non c'è nessun problema a fare tutte e tre le categorie di esercizi tutti i giorni: questa suddivisione l'ho fatta con in testa l'uomo medio che ha poco tempo e poca costanza, quindi meglio avere pochi compiti da fare.