

# Ambulatorio MEDICINA DELLO SPORT

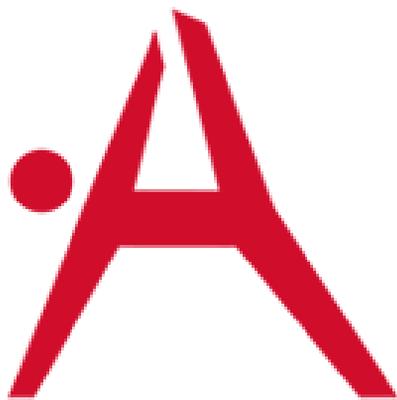


Medicina dello Sport  
**ANTIAGE**

Via N.Sauro 4 c  
Foligno  
0742 620242

# CARTA DEI SERVIZI

FISIOTERAPIA  
TERAPIA MANUALE  
VALUTAZIONE  
FUNZIONALE



Medicina dello Sport  
**ANTIAGE**

Via N.Sauro 4/C  
Foligno  
0742 620242

[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)

# Passione, Alta Professionalità ed Impegno per il Tuo Benessere

## Dott. Ft. Matteo Trabalza

Amante dell'attività sportiva all'aperto, si laurea nell'aprile 2009 in Fisioterapista presso Università degli Studi di Perugia - Facoltà di Medicina e Chirurgia.

Dal 2009 inizia la professione lavorando come Fisioterapista del settore giovanile del Foligno Calcio per poi, dall'anno successivo fino a giugno 2014, far parte dello staff medico del Foligno Calcio come Fisioterapista della prima squadra, lavorando con calciatori professionisti.

Nello stesso periodo svolge attività come libero professionista, collaborando anche con altre realtà sportive del territorio folignate come Rugby Foligno e Atletica Leggera.

Partecipa a numerosi Corsi e Convegni riguardanti la rieducazione e varie tematiche:

- Posturologia Clinica Applicata
- Terapia Manuale
- Rieducazione Neuromotoria
- Rieducazione Ortopedica
- Rieducazione Respiratoria

Via N.Sauro 4/C

Foligno

0742 620242

[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)

# Passione, Alta Professionalità ed Impegno per il Tuo Benessere

Iscritto al **Centro di Ricerche Olistiche per la Medicina Osteopatica e Naturale**  
– **CROMON di Roma**

Iscritto all'**Universite Européenne Jean Monnet (Bruxelles)**

Dal 2013 è inserito all'interno del Servizio di "Medicina dello Sport ANTIAGE"  
in cui è impegnato in attività quali:

- l'elaborazione e valutazione di protocolli di trattamento integrato alla  
Medicina Osteopatica e sulla Terapia Manuale su Pazienti sottoposti a terapia  
infiltrativa di Acido Ialuronico

Via N.Sauro 4/C

Foligno

0742 620242

[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)

# TERAPIA MANUALE

Si tratta di una **terapia basata sull'utilizzo di metodiche manuali per la valutazione ed il trattamento delle disfunzioni e delle patologie del paziente.**

Alla base di un trattamento di Terapia Manuale vi è l'attenta **valutazione funzionale del paziente.**

Attraverso l'analisi della sua postura attuale, delle sue gestualità ed abitudini quotidiane, nonché di molti altri aspetti e fattori che possono creare delle disfunzioni o essere all'origine di una determinata patologia (traumi pregressi, cicatrici, disordini viscerali...), si può risalire **alle cause scatenanti il malessere o il dolore che colpisce un soggetto.**

L'esame visivo, palpatorio e chinesiológico delle strutture osteo-articolari, capsulo-legamentose, muscolari e fasciali del soggetto completa la valutazione funzionale.

Il trattamento terapeutico sarà rivolto a rimuovere le cause all'origine della problematica raggiungendo una remissione completa dei sintomi attraverso un riequilibrio globale del paziente.

A questo scopo vengono utilizzate tecniche di detensionamento mio-fasciale, tecniche di mobilizzazione articolare globali o analitiche, tecniche di facilitazione neuro muscolare, tecniche di inibizione del dolore ed altre manovre specifiche per ogni singolo problema.

Una parte importante viene dedicata alla correzione delle posture e delle gestualità quotidiane scorrette dalle quali derivano le disfunzioni del paziente.

In questo intervengono esercizi terapeutici di percezione del corretto allineamento posturale, di stretching attivo ed allungamento, di propriocezione e di tonificazione muscolare che saranno, in un primo momento, eseguiti durante una parte della seduta terapeutica e che, in secondo momento, nella fase di mantenimento, il soggetto potrà eseguire a domicilio

Via N.Sauro 4/C

Foligno

0742 620242

[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)

# MANIPOLAZIONE FASCIALE



## “Manus sapiens potens est”

« Solo una mano, guidata da profonde conoscenze scientifiche, può risolvere bene e velocemente un problema muscolo-scheletrico. Più si hanno conoscenze, più si riesce a risalire alla causa di un dolore e di una disfunzione articolare. Non c'è niente di magico»

Luigi Stecco ha portato in primo piano l'importanza della fascia nel trattamento delle affezioni muscolo-scheletriche. Dopo una pratica trentennale ha elaborato i fondamenti tecnici di un nuovo metodo riabilitativo che vede proprio nella fascia il punto nodale per risolvere affezioni osteo-mio-articolari e disfunzioni viscerali.

## Cos'è la Fascia ?

La fascia è una membrana che si stende su tutto il corpo immediatamente sotto la pelle. Relegata da sempre alla mera funzione di contenzione e riempimento svolge la funzione di collegare e coordinare un'articolazione con l'altra, sincronizzando l'azione di ciascuna parte del corpo con il tutto. Si espande all'interno del muscolo con il perimysio e con l'endomysio. Queste espansioni trasmettono alla fascia profonda la contrazione della singola fibra muscolare. In conseguenza di tali collegamenti la fascia diventa il direttore di orchestra che sincronizza il crescendo di alcuni muscoli e il diminuendo di altri. Il risultato di questa armonia è il gesto motorio.

Via N.Sauro 4/C

Foligno

0742 620242

[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)

# MANIPOLAZIONE FASCIALE



## Dov'è la novità della Manipolazione Fasciale?

Finora il compito di sincronizzare il movimento è stato attribuito esclusivamente al sistema nervoso. I neurofisiologi stessi hanno cominciato a domandarsi come potesse il cervello controllare tutte le variabili che ci sono in un gesto motorio. Esse possono essere coordinate dalla fascia, dal tensionamento di questa membrana su cui sono inserite tutte le fibre muscolari. Se la membrana, che è l'elemento coordinante, diventa più densificata l'effetto inevitabile è la scoordinazione motoria. Alla base della densificazione vi sono tre classi di fattori: meccanici (traumi, sovrauso), chimici (l'alimentazione, farmaci) e fisici (freddo, il vento).

La novità del metodo sta nel concentrare l'attenzione non sull'articolazione ma sui motori che ne gestiscono il funzionamento. Tra questi la fascia riveste un ruolo fondamentale.

Diversi approcci terapeutici (agopuntura, trigger point therapy, cyriax ecc.) riconoscono la presenza di particolari punti capaci di suscitare e, se trattati di alleviare o risolvere la sintomatologia dolorosa. La Manipolazione Fasciale identifica tali zone nella Fascia Corporis denominandoli Centri di Coordinazione.

Ogni Centro di Coordinazione, situato nella fascia propria del ventre muscolare, è correlato a un centro di Percezione localizzato a livello articolare. Su quest'ultimo, nella condizione patologica si avverte il sintomo doloroso. La ricerca delle Densificazioni fasciali sarà sempre focalizzata sui Centri di Coordinazione responsabili della disfunzione e su di essi sarà concentrato l'intervento manipolativo attuo al ripristino della fisiologica omeostasi tensionale.

Via N.Sauro 4/C

Foligno

0742 620242

[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)

# MANIPOLAZIONE FASCIALE



## Cos'è la densificazione?

E' un accumulo di fibre neocollagene prodotte dalla fascia per riparare le lesioni dovute a eccessive sollecitazioni meccaniche, chimiche e traumatiche. Questa riparazione o compenso serve a dare un precario equilibrio all'organismo. L'omeostasi che ne deriva non è fisiologica per cui spuntano alterazioni strutturali e funzionali, nonché sindromi dolorose. La causa, non è da ricercare nell'area di manifestazione sintomatica, ma nella Fascia. Questo è un vantaggio dal punto di vista terapeutico perché la fascia si può manipolare. L'osso, il muscolo, il nervo non sono malleabili dall'esterno, non sono deformabili».



Via N.Sauro 4/C

Foligno

0742 620242

[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)

# MANIPOLAZIONE FASCIALE



## Come si imposta un trattamento?

**RACCOLTA DATI** E' la storia clinica del paziente che guida il ragionamento clinico e l'approccio manipolativo. L'anamnesi recente, soprattutto in presenza di disfunzioni croniche trova in quella remota le sue origini. Diventa così indispensabile venire a conoscenza di fratture, traumi, interventi chirurgici e dolori pregressi. Sui dati raccolti viene elaborata una prima ipotesi fisiopatologica che restringe il campo delle aree da sottoporre a valutazione clinica.

**VALUTAZIONE MOTORIA E PALPATORIA** Sono indispensabili a convalidare l'ipotesi di trattamento elaborata durante la fase precedente. Testano la presenza di limitazioni nell'escursione articolare e insorgenza dei sintomi durante il movimento dei distretti esaminati rispetto ai tre piani spaziali. La palpazione dei centri di coordinazione ritenuti responsabili della disfunzione confermerà o meno la presenza di Densificazioni Fasciali.

**IL TRATTAMENTO** Mira al ripristino del fisiologico equilibrio tensionale proprio del sistema fasciale. La manovra manipolativa, sviluppando attrito e calore profondo, ripristina il corretto e vicendevole scorrimento fra i diversi piani fasciali, normalizzando così la funzionalità muscolare ed articolare e garantendo la scomparsa del sintomo doloroso. Scelta la corretta combinazione di Centri di Coordinazione da trattare, si utilizzano gomito, nocca o polpastrello per insinuarsi tra le diverse strutture fasciali fluidificando la sostanza fondamentale dei tessuti connettivi.

Via N.Sauro 4/C

Foligno

0742 620242

[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)

# OSTEOPATIA

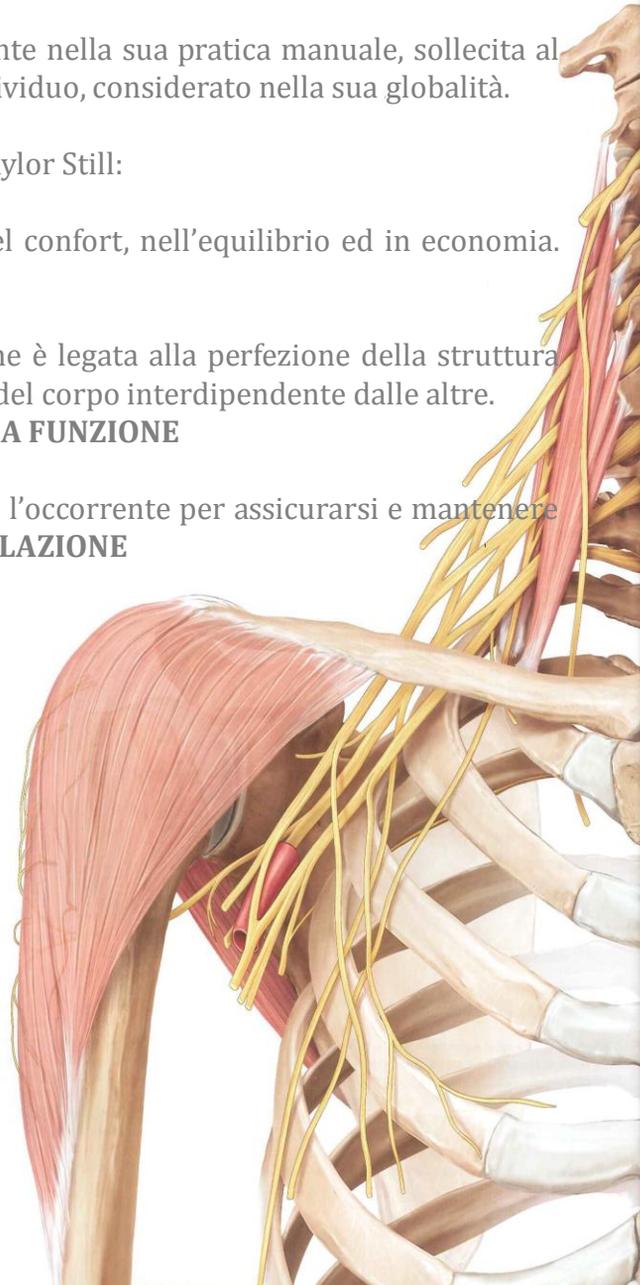
L'Osteopatia è una scienza terapeutica naturale, fondata su una conoscenza precisa della fisiologia e dell'anatomia del corpo umano.

Si serve di ogni mezzo manuale di diagnosi per evidenziare le disfunzioni e l'assenza di mobilità dei tessuti che comportano un'alterazione dell'equilibrio generale dell'individuo.

Il concetto osteopatico, unicamente nella sua pratica manuale, sollecita al meglio le risorse proprie dell'individuo, considerato nella sua globalità.

I tre principi chiave di Andrew Taylor Still:

1. Siamo fatti per funzionare nel confort, nell'equilibrio ed in economia.  
**UNITÀ DEL CORPO**
2. La perfezione di ogni funzione è legata alla perfezione della struttura portante, essendo ogni parte del corpo interdependente dalle altre.
3. **LA STRUTTURA GOVERNA LA FUNZIONE**
4. Il nostro corpo contiene tutto l'occorrente per assicurarsi e mantenere lo stato di salute. **AUTOREGOLAZIONE**



Via N.Sauro 4/C

Foligno

0742 620242

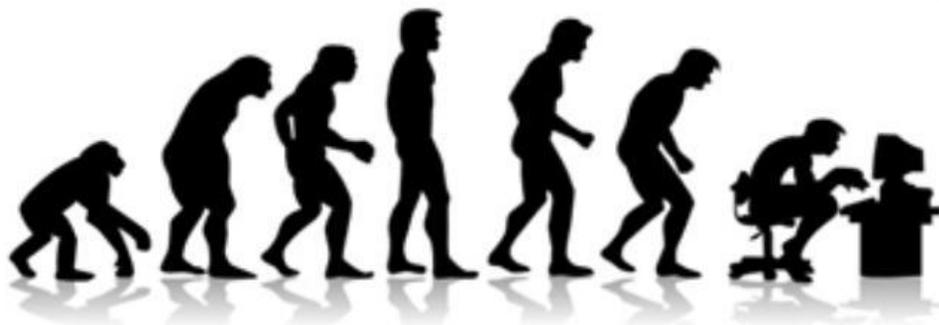
[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)

# RIEDUCAZIONE FUNZIONALE

Vengono utilizzate metodiche quali:

- Massaggio Terapeutico
- Linfodrenaggio
- Esercizi Terapeutici e di Recupero Motorio:
- Mobilizzazioni Passive
- Mobilizzazioni Attive – Assistite
- Mobilizzazioni Attive
- Rinforzo Muscolare
- Rieducazione Propriocettiva

Si sviluppa attraverso una serie di interventi terapeutici in soggetti affetti da disagi della mobilità di origine ortopedica o post – traumatica per il recupero delle attività funzionali.



Via N.Sauro 4/C

Foligno

0742 620242

[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)

# RIEDUCAZIONE POSTURALE

“Sempre più spesso si sente parlare di Postura, meglio viene citata la Postura o la Posturologia. Molto spesso ci si dimentica che la postura non è però una scoperta recente, è infatti vecchia come l’uomo, o meglio come i mammiferi. La postura è l’atteggiamento, la posizione, che l’animale assume. La postura è comunicazione, è interazione tra animale e ambiente, tra individuo e individuo. Nell’animale Uomo la postura è la principale modalità di comunicazione extraverbale... La postura, quindi, come comunicazione.

La postura può, ovviamente, essere interpretata attraverso differenti modelli interpretativi. Il modello più semplice è quello meccanico. L’atteggiamento che il corpo assume è certamente quello desiderato ma è anche quello possibile in funzione della presenza di gravità che consentirebbe per sé la sola posizione supina. Diventano quindi indispensabili i riflessi spinali, in particolare quelli vestibolari e cervicali. La postura può quindi essere interpretata come il risultato della somma dei riflessi vestibolo e cervico-spinali, che attraverso la percezione della direzione della forza di gravità e della posizione del capo e del corpo nello spazio non partecipano solo i recettori vestibolari e cervicali ma anche la vista, le informazioni propriocettive della colonna e dei legamenti, i recettori plantari. Ecco allora che più che di riflessi spinali dovremmo parlare di sistema deputato ai riflessi spinali. Interpretiamo quindi la postura dal punto di vista cibernetico, dove per sistema si intende un insieme di strutture tra loro anche differenti che interagiscono per ottenere un risultato.

La postura non è quindi una somma di riflessi ma una interazione polisensoriale il cui fine è la realizzazione di una posizione, di un atteggiamento. Abbiamo però visto che la postura è anche comunicazione. Ecco quindi che, a livello posturale, avviene l’integrazione tra psiche e soma, tra ciò che vogliamo comunicare e ciò che il corpo può esprimere. Possiamo quindi interpretare la postura in modo sinergico come l’integrazione tra differenti livelli funzionali, tra il livello “mantenimento della stazione eretta in opposizione alla forza di gravità” e il livello “comunicazione”, tra livello motorio e livello cognitivo, tra bilancio di forze opposte e intenzionalità. La postura quindi comunica, esprime il nostro pensare, è azione del pensiero”.

Prof. Antonio Cesarani

Via N.Sauro 4/C

Foligno

0742 620242

[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)

# RIEDUCAZIONE POSTURALE

Alla Base di un **corretto riequilibrio posturale** vi è un'attenta **valutazione del soggetto**, nella sua stazione eretta e nei suoi gesti dinamici al fine di comprendere e conseguentemente correggere le sue asimmetrie funzionali.

Il **trattamento viene conseguentemente impostato sulla base dei dati raccolti durante la valutazione**. Si interviene **stimolando adeguatamente le strutture responsabili del disequilibrio posturale** con l'obiettivo di correggere la postura del soggetto.

Il **recupero della corretta postura è un percorso che il soggetto deve affrontare con metodicità ed impegno**. Si basa su una progressione di lavori quali:

- Presa di coscienza del proprio corpo e percezione globale in riferimento allo spazio
- Percezione analitica dei vari segmenti corporei in relazione all'esterno e agli altri distretti corporei
- Percezione del ritmo e della localizzazione del respiro
- Individualizzazione degli elementi da correggere
- Esercizi specifici per correggere la disfunzione posturale
- Esercizi di respirazione
- Stretching delle catene muscolari in retrazione
- Recupero della corretta articolarietà
- Potenziamento muscolare
- Recupero della propriocezione

Via N.Sauro 4/C

Foligno

0742 620242

[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)

# TAPING BENDAGGIO FUNZIONALE

Il termine taping deriva dall'inglese tape, cioè nastro, benda. Il taping infatti viene eseguito utilizzando bende non elastiche adesive con l'obiettivo di limitare la mobilità di una determinata struttura, oppure con bende elastiche adesive che possano permettere l'espansione muscolare e la corretta vascolarizzazione.

Il bendaggio funzionale è un tipo di fasciatura dinamica, che fornisce cioè un'immobilizzazione parziale. Esso è in grado di limitare i movimenti potenzialmente dannosi per un'articolazione, non limitandone però l'articolazione negli altri piani dello spazio. È in grado di contenere le forze che possano danneggiare la struttura che vogliamo proteggere.

Rispetto alle fasciature tradizionali (rigide o semplicemente contenitive), non comporta ipotrofia muscolare e preserva la propriocezione ed il coordinamento dell'articolazione.

Gli scopi del taping e del bendaggio funzionale sono diversi a seconda che si impieghi su soggetti o atleti in attività o in fase riabilitativa.

Nel primo caso lo scopo è di evitare infortuni a carico del distretto anatomico su cui viene confezionato il bendaggio funzionale. Un esempio classico è il taping della caviglia di uno sportivo che deve affrontare una gara dopo essere uscito dai postumi di una brutta distorsione. Il bendaggio, in questo caso, ha lo scopo di ridurre le sollecitazioni, aumentando la stabilità e riducendo l'eventuale dolore residuo che si avrebbe in caso di movimenti anomali durante l'esecuzione dei gesti sportivi.

Nel secondo caso il taping si inserisce come un tassello del protocollo di recupero dall'infortunio. Anche in questo caso l'esempio classico è quello della distorsione acuta della caviglia con immediata immobilizzazione della struttura tramite taping.

Il bendaggio aiuta a contrastare gli ematomi e i versamenti successivi al trauma, riducendo i tempi di recupero, spesso dovuti proprio al riassorbimento dei liquidi fuoriusciti a causa della distorsione.

Via N.Sauro 4/C

Foligno

0742 620242

[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)

# TAPING NEURO MUSCOLARE

La filosofia del Taping Neuro Muscolare è in perfetta sintonia con l'idea che una "Funzione costituisce l'Organo". **Si tratta di una tecnica correttiva meccanica e sensoriale che favorisce una migliore circolazione sanguigna e linfatica nell'area da trattare.** È ideale nella cura di muscoli, nervi ed organi nelle situazioni post traumatiche, in fisioterapia o semplicemente per migliorare il rendimento sportivo.

L'uso del taping offre un approccio nuovo, innovativo e non farmacologico, che va alla radice di ogni patologia. I muscoli sono trattati con nastro elastico, che permette il pieno movimento muscolare ed articolare e attiva le difese corporee aumentando la capacità di guarigione.

La tecnica TNM si basa su un concetto terapeutico che agevola liberi movimenti al fine di permettere al sistema muscolare di aiutare il corpo ad auto guarirsi biomeccanicamente.

Può essere utilizzato come ausilio post-operatorio, nella riabilitazione funzionale e nella medicina dello sport o per migliorare il drenaggio linfatico.



Via N.Sauro 4/C

Foligno

0742 620242

[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)

# MASSAGGIO SPORTIVO

Si tratta di **un massaggio che**, nella sua esecuzione pratica, **si sviluppa attraverso delle manovre che hanno lo scopo fondamentale di intervenire per migliorare la prestazione dell'atleta.**

I benefici che uno sportivo può trarre da un buon massaggio sono legati **all'azione diretta meccanica di aumento dell'apporto ematico nella zona trattata e alla simultanea stimolazione indiretta delle terminazioni nervose.**

Gli effetti prodotti sono:

- Diminuzione delle tensioni muscolari
- Riduzione dei livelli di cortisolo (ormone dello stress)
- Aumento delle endorfine (riduzione del dolore)
- Riduzione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa
- Stimolazione del microcircolo locale con conseguente effetto drenante
- Rimozione dell'acido lattico e delle scorie metaboliche prodotte durante l'attività

Il massaggio sportivo può essere eseguito sia prima di una prestazione, sfruttandone la proprietà "Riscaldante", oppure dopo una gara sfruttandone la proprietà "Drenante-Defaticante"

Tutti possono usufruire dei benefici di questo tipo particolare di massaggio, indipendentemente dall'età, dal tipo di sport praticato e dal proprio livello

Via N.Sauro 4/C

Foligno

0742 620242

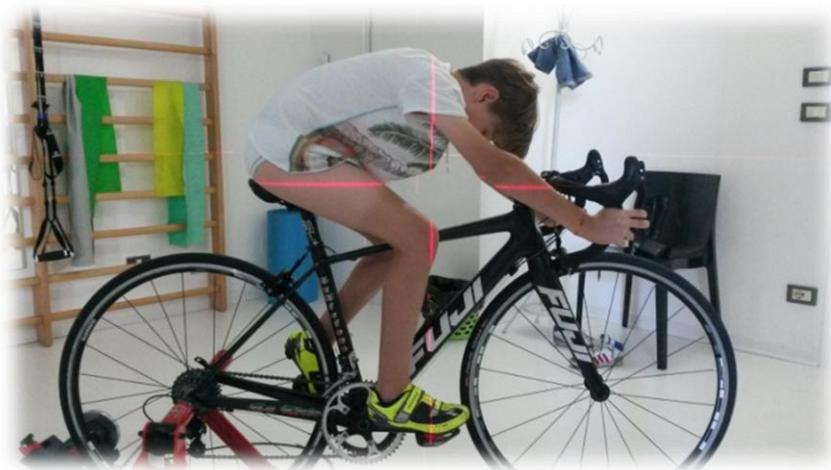
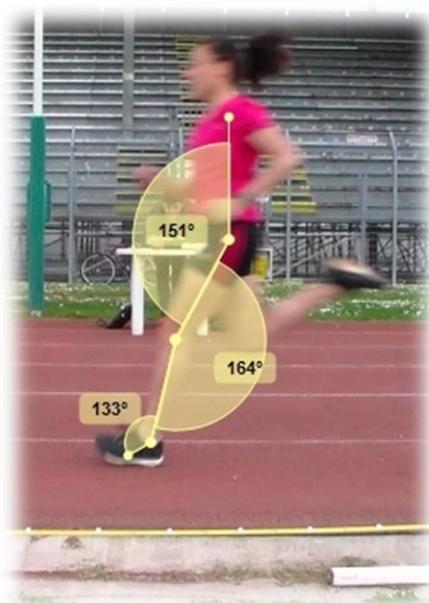
[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)

# VALUTAZIONE BIOMECCANICA DELL'ATLETA

La **corretta esecuzione tecnica** di una qualsiasi **gestualità sport-specifica** è legata ad una **serie di parametri strutturali e neurologici** quali mobilità, flessibilità e controllo neurologico.

Per **qualsiasi atleta** (amatoriale o professionista) è di **fondamentale importanza** che questi **parametri interagiscano** tra loro in maniera adeguata per poter esprimere performance di buon livello e prevenire l'**insorgenza di infortuni e patologie da sovraccarico**.

La valutazione biomeccanica della gestualità sport-specifica avviene mediante una batteria di **misurazioni, test clinici e strumentali** (es. video analisi computerizzata) che **permetteranno al nostro staff di elaborare un programma di ricondizionamento motorio mirato a ristabilire un adeguato equilibrio funzionale**.



Via N.Sauro 4/C

Foligno

0742 620242

[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)



Medicina dello Sport  
**ANTIAGE**

[www.medicinadellosportantiage.it](http://www.medicinadellosportantiage.it)