

Il taping neuromuscolare applicato ai nuotatori di alto livello

Il **tnm** è una tecnica basata sui processi naturali di guarigione naturale del corpo infatti favorisce una migliore circolazione sanguigna e linfatica.

- Il tnm viene usato sia prima che Durante e dopo il gesto atletico o per dare sostegno al muscolo o correggere un'articolazione o con scopo di drenare, di facilitare il recupero muscolare.
- ***aiuta il tessuto muscolare nelle iperestensioni e nelle contratture***
- ***aiuta a ridurre i crampi***
- ***aiuta a ridurre il dolore***

Tutto lo sport praticato ad alto livello è causa di numerosi disturbi osteo articolari e muscolari e per quanto riguarda il nuoto l'articolazione più colpita è la spalla.

La cuffia dei rotatori può lesionarsi attraverso una varietà di meccanismi, può perdere compattezza fino alla degenerazione da usura ripetuta con rottura completa.

Tuttavia negli atleti è molto più frequente che la cuffia mostri una rottura di tipo parziale o una perdita di continuità con sintomi di tendinite. Allo scopo di prevenire la sindrome da spalla dolorosa è necessario:

- Effettuare fisioterapia
- Eseguire esercizi di stretching adeguati
- Effettuare un rinforzo muscolare

Fare sempre alla fine di ogni allenamento un buon defaticamento.

A tale fine sappiamo che il TNM, come già detto è una tecnica che sfrutta i principi naturali di guarigione del corpo: permette libertà di movimento in modo da consentire al sistema muscolare di auto curarsi biomeccanicamente.

Si utilizzano Tape di cotone elasticizzato del 40% rispetto alla loro lunghezza originale.

Questa particolare tecnica di Taping consente di non estendere i muscoli oltre i limiti fisiologici.

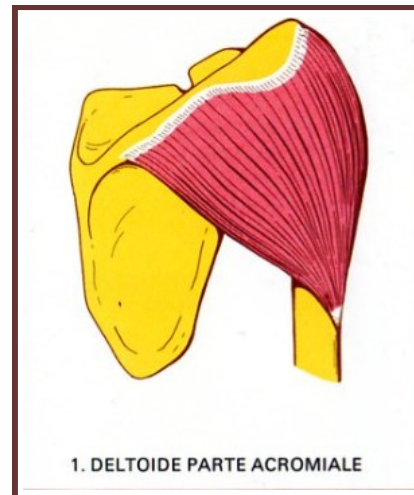
E' per questo che nel nuoto viene usato soprattutto per aiutare il recupero muscolare attraverso la facilitazione dell'allungamento e del drenaggio migliorando la circolazione sanguigna e linfatica locali e riducendo l'infiammazione. Ovviamente è un ausilio alle cure classiche fisioterapiche.

Le lesioni muscolari più frequentemente trattate nel nuoto, con la tecnica di TNM, sono quelle che colpiscono il m. deltoide, il m. sovraspinato, il m. piccolo e grande rotondo, il m. pettorale, i muscoli sacro spinali, il romboide e i muscoli cervicali, il gran dorsale.

Ma adesso analizziamo un distretto muscolare per volta.

MUSCOLO DELTOIDE

INNERVAZIONE : NERVO ASCELLARE



origine:CLAVICOLA ACROMION E SCAPOLA

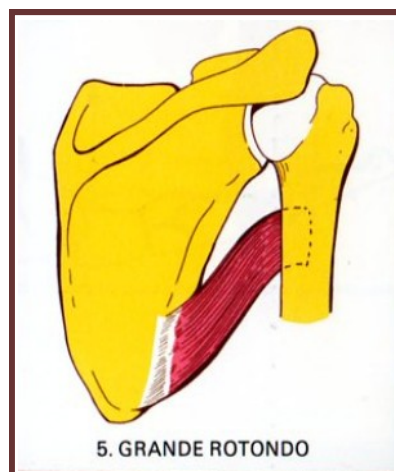
INSERZIONE:TUBERCOLO DELTOIDEO DELL'OMERO

ESAME FUNZIONALE.ABDUZIONE DELL'ARTO
SUPERIORE CONTRO RESISTENZA FINO A 90 GRADI

- portare l'arto all'indietro per depositare il nastro anteriormente
- e portare la mano sull'altra spalla per depositare la coda posteriore

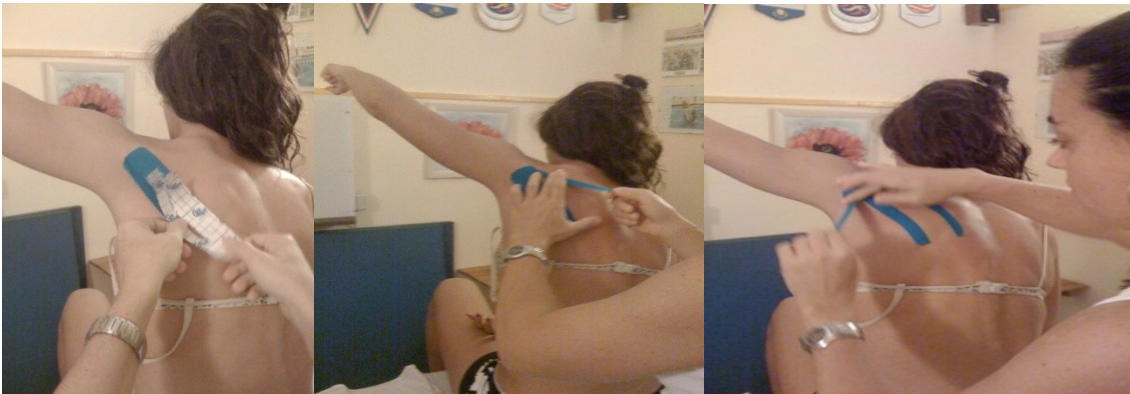


MUSCOLO GRANDE ROTONDO



- **innervazione:** n. sottoscapolare inferiore
- **origine:** angolo inferiore della scapola
- **inserzione:** protuberanza interna della doccia omerale

- **esame funzionale:** adduzione contro resistenza del braccio sollevato



FISSARE IL NASTRO ALL'ANGOLO DELLA SCAPOLA
DEPOSITARE IL NASTRO CON L'ARTO SOLLEVATO ED IL
GOMITO A 90 GRADI



MUSCOLO PICCOLO
ROTONDO

Origine: dai due terzi superiore del bordo ascellare della scapola

Inserzione: grande tuberosità dell'omero

Esame funzionale: extraruotare l'omero contro resistenza

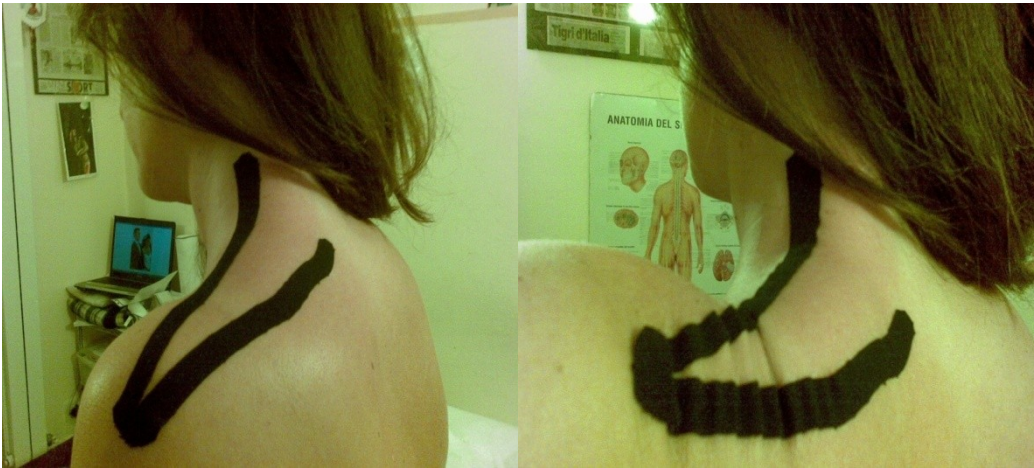


Muscolo sovraspinoso



- **innervazione:** n.soprascapolare
- **origine:** fossa soprascapolare
- **inserzione:** grande tuberosita'

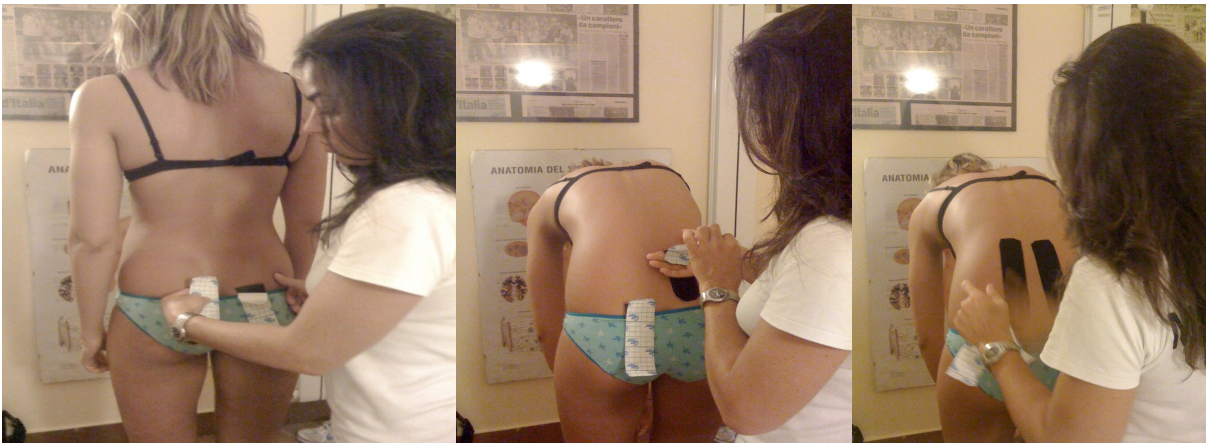
- **esame funzionale:** abduzione del braccio contro resistenza in lieve estensione



depositare il nastro in prossimità dell'inserzione

portare l'arto superiore sul fianco contro laterale e fissare il nastro

Muscoli lombari



Ileocostale dei lombi: La cresta del sacro e il bordo mediale della cresta iliaca, le spine delle vertebre lombari e dell'undicesima e dodicesima vertebra toracica.

Quadrato dei lombi: Processi trasversi delle vertebre lombari.

INSERZIONE:

Ileo costale dei lombi: Nell'angolo delle costole dalla quinta alla dodicesima.

Quadrato dei lombi: Processi trasversi delle vertebre lombari sei segmenti sopra.

NERVI: Ramo dorsale del nervo spinale

Il muscolo sacro spinale è membro generico del muscolo erettore della colonna nelle regioni toraciche lombari.

Il membro anteriore del gruppo erettore della colonna è il muscolo ileocostale, che, pur essendo insufficiente da solo a muovere il corpo in avanti o a mantenere la posizione eretta, è molto forte nell'opporsi all'estensione, iperestensione e flessione laterale.

APPLICAZIONI CLINICHE lombalgie ernia lumbare, deformazione lombare

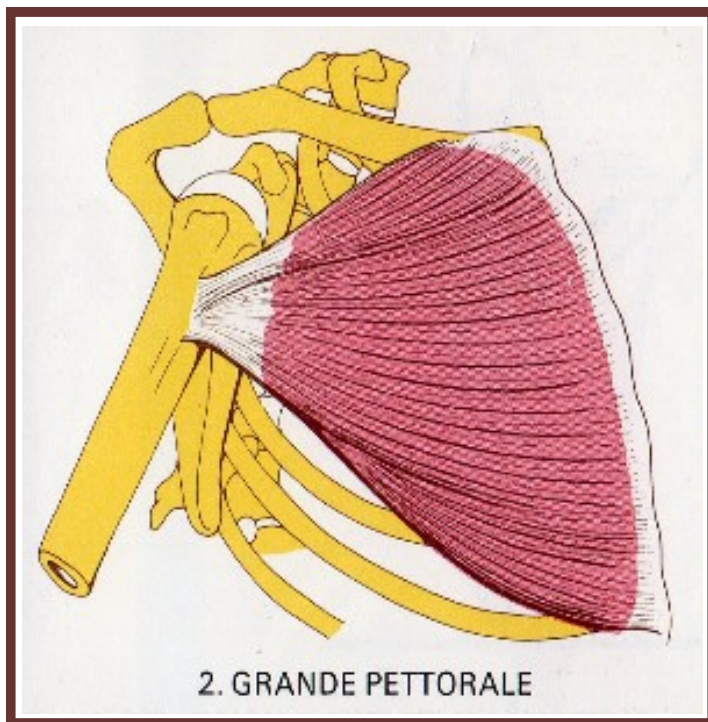
COME FAR ADERIRE IL NASTRO

1 Il paziente sta in piedi, poi si attacca l'origine della Y del nastro sopra il centro del sacro. Mentre il paziente si piega progressivamente in avanti, si fa aderire un'estremità della Y del nastro.

2 Aprendo la valle della Y del nastro di un angolo di 5°, far aderire l'estremità rimanente nello stesso modo in cui si era operato per la precedente. are

3 o fare una doppia i e inserirla presso i paravertebrali

MUSCOLO GRANPETTORALE

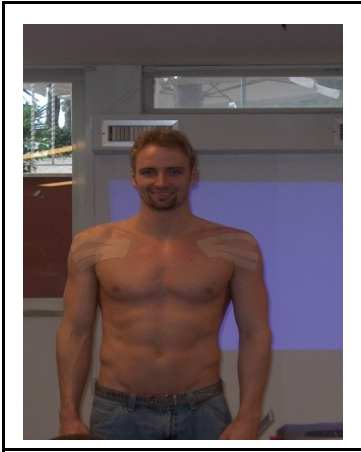


- **origiinnervazione:** n.pettorale
- **ne:** due terzi mediali della clavicola, sterno e dalle cartilagini delle 1° sei coste
- **inserzione.** cresta della grande tuberosita' dell'omero

esame funzionale: adduzione contro resistenza a braccio semiflesso - a braccio sollevato per la porzi

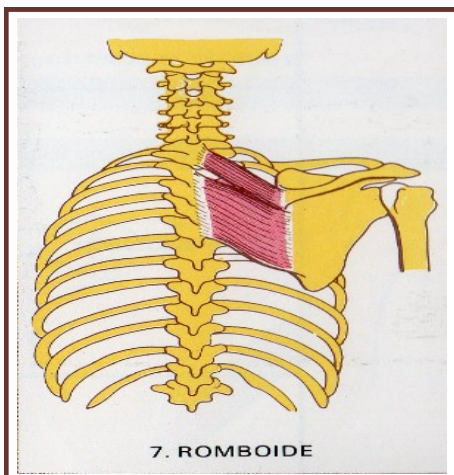
POGGIARE L'ESTREMITÀ DEL NASTRO SULLA SPALLA ANTERIORMENTE

PORTARE IL GOMITO INDIETRO E DEPOSITARE IL NASTRO



M. ROMBOIDEI

INNERVAZIONE: N SCAPOLARE DORSALE



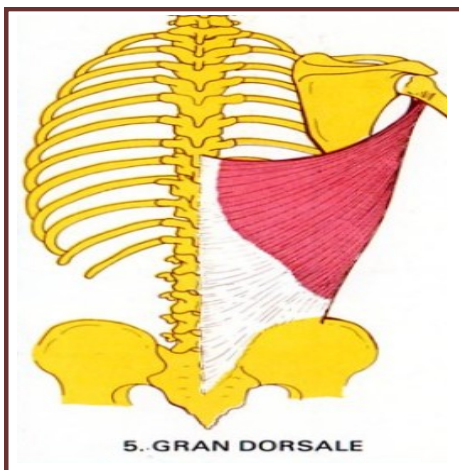
ORIGINE:SPINOSE DA C 7 A D 5

INSERZIONE:MARGINE MEDIALE DELLA SCAPOLA

**ESAME FUNZIONALE:SPINGERE IL PALMO DELLA mano
contro resistenza**



Muscolo gran dorsale



INNERVAZIONE: N.TORACO DORSALE

ORIGINE: SPINOSE ULTIME 6 VERTEBRE TORACICHE. VERTEBRE LOMBARI, CRESTA SACRALE, ALA ILIACA ULTIME 4 COSTE:

INSERZIONE: DOCCIA BICIPITALE DELL'OMERO

Esame funzionale: adduzione dell'arto contro resistenza

