

Il nuoto e il TNM

Di Valentina SACCHI –Fisioterapista della nazionale italiana di nuoto-

Lo sport praticato ad alto livello è un'attività stressante per l'organismo ed è causa di numerosi disturbi osteo articolari muscolari. Per quanto riguarda il nuoto sicuramente l'articolazione più colpita è la spalla.

Infatti le lesioni atletiche della spalla sono il risultato di attività ripetitive effettuate al di sopra del piano della testa (microtraumi) come appunto il nuoto e ad esempio gli sport di lancio.

La cuffia dei rotatori può lesionarsi attraverso una varietà di meccanismi, può perdere compattezza fino ad una rottura completa da usura ripetitiva e degenerare.

Tuttavia negli atleti molto spesso la cuffia mostra una rottura o una perdita di continuità di tipo parziale con sintomi di tendinite.

Allo scopo di prevenzione della spalla dolorosa sicuramente dobbiamo:

Effettuare fisioterapia

Eseguire esercizi di stretching adeguati

Effettuare un rinforzo muscolare selettivo.

Fare sempre alla fine di ogni seduta di allenamento un buon defaticamento.

A tale scopo sappiamo che il *tnm* è una tecnica basata sui principi naturali di guarigione del corpo: permette libertà di movimento in modo da consentire al sistema muscolare di guarirsi da solo biomeccanicamente.

Si utilizzano Tape di cotone elasticizzato del 40% rispetto alla loro lunghezza originale. Questo particolare muscolare **consente di non estendere i muscoli oltre i limiti fisiologici.**

E' per questo che nel nuoto viene usato soprattutto per aiutare il recupero muscolare con tecnica di allungamento e drenaggio ,per migliorare la circolazione sanguigna e linfatica e per

ridurre l'infiammazioni;ma anche per correggere i problemi dell'articolazione riducendo particolari imprecisioni di allineamento a causa ad esempio di crampi muscolari. Le zone muscolari più trattate nel nuoto con la tecnica di TNM sono sul m. deltoide, sul m sovraspinato, sul m piccolo rotondo, sul m. pettorale, e sul tratto lombare della colonna.

Filippo MAGNINI campione europeo e mondiale in carica 100 sl



Alessia FILIPPI campionessa europea in carica nei 400 misti



Massimiliano ROSOLINO campione olimpico Sidney 2000

