

Tutti in campo (chiro)pratica

Come può un golfista ottimizzare il proprio gioco in poco tempo e senza grandi sforzi? La risposta è in questa ricerca scientifica sperimentale

◀ **Manuel Mazzini,**

chiropratico e titolare dello Studio Mazzini
Chiropractic Center di Milano

Golf e chiropratica: un binomio importante che sta riscuotendo un successo crescente. Il golfista usa molto la colonna vertebrale nello swing; quindi, se questa è libera, può migliorare il suo gioco e prevenire infortuni. Non per nulla, i migliori golfisti al mondo hanno un chiropratico personale nel loro staff. In Italia questo rapporto non è ancora così sviluppato, anche se i risultati possono essere enormi. Dalla mia specializzazione in chiropratica sportiva e dalla collaborazione con la Ten Cup, in occasione della quale con il mio staff eseguiamo check up posturali ai partecipanti, abbiamo notato che ci sono dei difetti molto chiari nel golfista. Usando il bastone solo con una parte del corpo, questi sviluppa un movimento unilaterale e crea uno squilibrio muscolare che si trasforma in uno squilibrio neurologico funzionale. Liberarsi dai blocchi che si creano permette quindi di riequilibrare le catene muscolari e dare elasticità alla colonna, che così ruota maggiormente e dà luogo a swing "a molla", producendo un gioco migliore e diminuendo il rischio di farsi male. Quasi tutti i golfisti hanno un deficit posturale dalla parte in cui tengono il bastone e una posizione del collo in avanti che porta molte tensioni nella zona cervicale, che si ripercuotono lungo la colonna fino alla zona lombare. Infine, la rotazione del golf porta tanta tensione anche a ginocchia e caviglie. Sono queste quindi le zone critiche dove intervenire, sia per cura che per prevenzione. Proprio in occasione della tappa della Ten Cup al Golf Club Molinetto

abbiamo effettuato un esperimento che ha coinvolto un golfista amatoriale, hcp 12,5, e il suo maestro. L'obiettivo della ricerca è stato quello di valutare, dal punto di vista fisico (chiropratico) e tecnico (maestro), i cambiamenti nella postura e nell'equilibrio dell'atleta dopo il trattamento chiropratico e osservare come questi possono migliorare il movimento e di conseguenza la performance. L'atleta, che ho personalmente visitato e trattato sul campo, era in quel momento asintomatico e stava allenandosi. In un primo momento è stata valutata la sua postura in proiezione laterale in ortostasi. L'ho visitato individuando vari blocchi nella colonna vertebrale che disturbavano il suo equilibrio, dopodiché gli ho chiesto di effettuare uno swing, ripreso in

video slow-motion. In seguito l'ho trattato con manipolazioni specifiche alla colonna e ho ripetuto la valutazione posturale. Successivamente, il golfista ha effettuato nuovamente lo swing. Insieme al suo maestro abbiamo infine valutato gli esami condotti. Le immagini documentano un importante miglioramento posturale pre e post trattamento chiropratico. La postura è un riflesso neurologico. Una postura migliore equivale a una salute migliore. In particolare, nella prima immagine osserviamo una flessione anteriore del collo di 25° che comporta una compensazione a livello di bacino e ginocchia, mentre nella seconda notiamo un evidente raddrizzamento delle spalle che comporta una minor flessione del collo (9°), il peso si scarica di conseguenza in maniera omogenea sul bacino, rimanendo sostanzialmente invariato l'angolo sulle ginocchia. Questi cambiamenti sono dovuti a una migliore mobilità della colonna, in particolare della regione cervico-toracica. Inoltre il trattamento chiropratico ha equilibrato le funzioni emisferiche e stimolato la corteccia prefrontale. Quando la mente è in equilibrio, il corpo la segue sempre. «Dalla comparazione delle immagini effettuate», spiega il maestro, «si nota una netta differenza nella posizione della colonna nel tratto dorsale; ne consegue un miglior svincolo delle spalle allo stacco del bastone». Miglioramento che si nota anche nelle riprese posteriori, dove lo spostamento verso destra risulta molto più ridotto. **G**

