



Carissimo camminatore

Ti sarà capitato per qualche periodo di sentirti “legato”, di non avere quella scioltezza che vorresti e sentire che le articolazioni non si snodano come vorresti.

Puoi accorgertene quando ad esempio devi raccogliere qualcosa per terra, fatichi ad allungarti per prendere qualcosa troppo in alto per te o semplicemente al risveglio senti che il tuo corpo rimane rigido come se stessi ancora dormendo.

Questo succede perchè la vita di tutti i giorni nella sua routine ti porta a compiere sempre gli stessi movimenti controllati, soprattutto se conduci una vita sedentaria, con poca mobilità e poca flessibilità.

Tutto ciò porta a minore elasticità muscolare e articolare con conseguente usura delle articolazioni, seguito da calo dell'energia, minore capacità di coordinazione e (tornando al punto di partenza) limitata capacità di movimento.

NUOVE LINEE GUIDA OMS SULL'ATTIVITA' FISICA PER GLI ADULTI E GLI ANZIANI

Gli adulti e anziani dovrebbero svolgere una quantità di attività fisica di moderata intensità tra i 150 e i 300 minuti settimanali o tra i 75 e i 150 di intensità vigorosa oppure combinazioni equivalenti delle due modalità, senza più l'indicazione precedente del limite minimo di 10 minuti per sessione, perché

“qualsiasi movimento conta”!

Sono inoltre raccomandati esercizi per il rafforzamento muscolare almeno due giorni a settimana. Infine viene estesa a tutti gli anziani e non solo a quelli con ridotta mobilità, la raccomandazione di svolgere almeno 3 giorni a settimana anche attività fisica multicomponente cioè una combinazione di attività aerobica, rafforzamento muscolare e allenamento dell'equilibrio, svolti in un'unica sessione, al fine di aumentare la capacità funzionale e ridurre il rischio di cadute accidentali.

Dati pubblicati nel novembre 2020





COME PREVENIRE TUTTO CIO?



Che tu ti accorga di essere in quelle condizioni o che tu voglia prevenirle, non ti preoccupare, lo stretching accorre in tuo aiuto.

Lo stretching è arrivato sicuramente in Europa dall'America vari decenni fa, sulla scia della ginnastica aerobica e della cultura del tempo libero, della cura del corpo e del proprio benessere. Stretching è un termine inglese che significa allungamento e che riassume l'intera pratica: l'obiettivo è quello di stirare i muscoli contro il loro naturale contrarsi per restituire la loro elasticità e la loro funzione di contrazione/allungamento permettendo al corpo di mantenersi giovane.

Pensiamo un attimo a cosa facciamo la mattina appena svegli o la sera quando siamo stanchi e sbadigliamo: ci stiriamo! Possiamo osservare lo stesso comportamento negli animali. Quell'allungamento altro non è che un leggero stretching. Di fatto serve a dare una spinta all'afflusso di sangue ai muscoli (e al cervello), a mitigare la rigidità muscolare e favorire il risveglio e la consapevolezza del proprio corpo.

Questo ci fa capire che i nostri muscoli tendono naturalmente a contrarsi e che la vita ordinaria non permette dei movimenti così ampi da stirarli in modo continuo, ecco perché diventa necessario "stirarli – allungarli" durante la giornata.

Osservando questi comportamenti istintivi sia negli uomini che negli animali sono nate le prime discipline di stretching, inserite inizialmente in ambiti sportivi, fungevano da completamento della routine di allenamento.

Recentemente lo stretching è diventato una attività fisica autonoma, da affiancare ad un percorso di allenamento o semplicemente per mantenere giovane e ben lubrificata la nostra macchina: il corpo umano.

Esistono diverse tipologie di "allungamento" e contrariamente a quanto pensiamo, lo stretching non è solamente mantenere una certa posizione dopo un allenamento, ma è un insieme di discipline, leggermente diverse fra di loro (esempio stretching statico e stretching dinamico), applicate a diverse discipline sportive, ad allenamenti performanti o alla vita di tutti i giorni.





LO STRETCHING NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

Ovviamente lo stretching non deve essere sfruttato solo dagli sportivi, ma da chiunque voglia mantenere giovani e fluidi i muscoli e le articolazioni.

Le persone affette da patologie articolari e della colonna devono sempre consultare il proprio specialista di riferimento prima di effettuare movimenti strutturati.

Ecco alcuni consigli per ritrovare e mantenere la flessibilità:

- Una volta individuato il gruppo muscolare colpito da rigidità, trovare una posizione comoda che permetta di allungare i muscoli e che possa essere mantenuta per un tempo che vada dai 15 ai 30 secondi;
- L'allungamento muscolare non deve mai superare la soglia del dolore, deve fornire una sensazione benefica e rilassante;
- Usare abiti comodi che permettono movimenti e non intralcino gli esercizi.

Cosa non fare

- **Non insistere sul dolore** – Lo stretching deve allungare i muscoli, non lesionarli. La sensazione del muscolo allungato è diversa da quella del muscolo dolorante. Sono movimenti da compiere con delicatezza.
- **Non trattenere il respiro** – È importante che durante gli esercizi di stretching si continui a respirare normalmente.
- **Attenzione al collo** – Per gli esercizi di stretching dei muscoli del collo, evitare di buttare la testa all'indietro: è possibile danneggiare le vertebre cervicali.
- **Non interrompere gli allenamenti** – La costanza è il segreto del benessere dello stretching nella terza età. Effettuare gli esercizi saltuariamente non porta alcun giovamento.

Gli adulti e le persone over 65 possono trarre giovamento dalla pratica degli esercizi di stretching due o tre volte alla settimana.





ALCUNI ESEMPI PRATICI

- **Allungamento della schiena** – Da seduti a terra, gambe stese in avanti, allungare le braccia verso la punta dei piedi. Mantenere la posizione per 10 secondi, senza forzare. Ripetere per 3 volte.
- **Rotazioni delle spalle** – Da seduti, palmi delle mani mantenuti sulle cosce, sollevare le spalle verso le orecchie, spostarle indietro verso la schiena e abbassarle. Ripetere l'esercizio per 10 volte.
- **Stretching di busto e dorso** – Portare le mani giunte davanti al mento, sollevare le braccia mantenendo le mani giunte fino a sopra la testa e, successivamente, distendere le braccia lateralmente, fino a riportarle alla posizione di partenza. Ripetere per 10 volte alternando lato destro e sinistro.
- **Allungamento dei quadricipiti** – Reggendosi alla spalliera di una sedia, afferrare la caviglia sollevando la gamba verso i glutei. Mantenere la posizione per 10 secondi. Cambiare gamba. Ripetere 2 volte per gamba.
- **Rotazione dell'anca** – Da seduti, incrociare una gamba sul femore dell'altra e premere gentilmente il ginocchio verso terra. Mantenere la posizione per 10 secondi. Ripetere con l'altra gamba.
- **Ginocchio al petto** – Da seduti, afferrare con entrambe le mani il ginocchio di una gamba, portandolo gentilmente verso il petto. Mantenere la posizione per 10 secondi e cambiare gamba.





Il racconto di un'esperienza

Maristella è walking leader del GDC di Milano "Baden Powell", è stata insegnante di scuola dell'infanzia ed è formata come psicomotricista. Grazie alla formazione che ATS fa ai walking leader, ha compreso meglio l'importanza dell'attività di stretching negli over 65.

Il GDC riconosce l'importanza di queste attività perché sono consapevoli che li aiutano a migliorare l'elasticità muscolare, l'equilibrio, la respirazione e l'attenzione al presente, prevenendo così cadute e incidenti domestici.

Lo stretching e le altre attività proposte sono, per il GDC, molto aggreganti. E' proprio il gruppo che considera importante questa attività, non solo per i benefici sul fisico, ma perché nel tempo impiegato in questa attività, si "percepiscono" come gruppo. Praticare gli esercizi tutti insieme, sapendo che c'è l'attenzione di tutti, fa sentire i soggetti parte di un gruppo. L'attenzione del conduttore e i rinforzi del gruppo, stimolano l'auto-osservazione e l'auto-correzione dei movimenti nel singolo soggetto.

Ecco i 3 motivi per cui è importante lo stretching per Maristella:

- E' aggregante;
- Stimola la concentrazione e la consapevolezza del corpo e dei movimenti, prevenendo infortuni e incidenti domestici;
- Dopo le attività la sensazione di benessere è appagante.

Per aggiungere e variare i movimenti consultare la guida indicata nel link:

https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/Giampaoli_Stamler_Bevilacqua_Basta_poco_Esercizi.pdf

[Il gruppo di lavoro Promozione della Salute di ATS Milano Città Metropolitana:](#)

Roberto Boni, Cristina Morelli, Marco Muzzi, Serena Carraro, Francesca Viganò, Maria Pullano, Laura Galessi, Carmen Spataro, Brunella Ieva, Federica Vairelli, Francesca Porta.



[www.facebook.com/
CamminareInsiemeATSMilano](https://www.facebook.com/CamminareInsiemeATSMilano)