

performance atletica, dopo la competizione per ridurre i tempi di recupero e vincere la fatica. L'incremento del flusso ematico potrebbe in effetti sia apportare più ossigeno al tessuto muscolare sia facilitare la rimozione delle tossine che si accumulano dopo uno sforzo fisico ma, come riportato in precedenza, non esistono ad oggi studi scientifici che possano avvalorare queste ipotesi; in letteratura esiste soltanto uno studio (Bale P., 1991) che riporta un'efficacia del massaggio nella rimozione dell'acido lattico.

I DOMS (*delayed-onset muscle soreness*), ovvero il comune "male ai muscoli" che si avverte dopo uno sforzo muscolare intenso, rappresentano un serio problema per la maggior parte degli atleti, in quanto il dolore fastidioso e cronico che essi avvertono riduce la funzione dei loro muscoli e di conse-

guenza la loro performance. Normalmente questi dolori si avvertono tra le 24 e le 72 ore dopo uno sforzo muscolare, soprattutto se eccentrico, e possono anche rappresentare un fattore di rischio per eventuali lesioni. Per ovviare a questo inconveniente in passato si sono utilizzate svariate metodiche quali l'agopuntura, gli ultrasuoni, la semplice crioterapia, la compressione, la terapia antiinfiammatoria, lo stretching e anche ovviamente il massaggio. Numerosi studi riportano una significativa riduzione del dolore dopo il massaggio, legata sempre ad un aumento del flusso ematico e linfatico e ad una diminuzione dell'edema, ma anche questi dati non godono dell'unanimità dei consensi.

La comprensione dei meccanismi che inducono il dolore muscolare e delle modalità di azione delle varie tecniche

di massaggio sono fondamentali per la scelta corretta del tipo di massaggio da adottare in una determinata situazione e per stabilire il numero e la durata delle sedute. Fondamentale inoltre è rispettare i tempi di guarigione di una lesione evitando quindi interventi troppo precoci che potrebbe non solo ritardare la guarigione ma addirittura aggravare il quadro lesivo.

In considerazione di tutto ciò e del fatto che nel mondo vi è ancora incertezza circa i differenti tipi di massaggio, i loro tempi di esecuzione, i loro effettivi vantaggi o prevenzione di un infortunio, la raccomandazione è di affidare i propri muscoli a personale qualificato e soprattutto con esperienza in ambito sportivo.

Dott. Luca STEFANINI
Consulente Istituto di Medicina
dello Sport FMSI di Torino

Editore:

Brunatto Marco
Via della Parrocchia, 9
10090 Reano (TO)

Direttore responsabile:

Barbara Masi

Coordinatore editoriale:

Gianni Romeo

Redazione:

Fulvia Romeo

Collaboratori:

Paolo Accossato
Paolo Bellino
Roberto Bertellino
Patrizia Bertolo
Franco Bocca
Elis Calegari
Roberto Condio
Silvia Garbarino
Pier Luigi Griffa
Domenico Latagliata
Roberto Levi
Carlo Romeo
Romano Sirotto
Giancarlo Spadoni

Lorenzo Tanaceto
Stefano Tarolli
Alfredo Trentalange
Fabrizio Turco
Giorgio Viberti
Christian Zicche

Progetto grafico:

Brunatto Marco

Editore:

Brunatto Marco

Concessionaria pubblicità:

Brunatto Marco
Via della Parrocchia, 9
10090 Reano (TO)

Stampa:

Sarnub S.r.l.
Via Santhià, 58
13881 Cavaglià (Biella)

Registrazione Testata Tribunale - Torino
N° 5785 del 01/06/2004

Gli articoli potranno essere recapitati in:
C.so Stati Uniti, 10 - 10128 Torino
Tel. 011 544160 - Fax 011 537786

ISTRUZIONI PER L'USO

Il materiale da pubblicare deve essere inviato entro la fine di ogni mese presso la redazione de

Sport in Piemonte news

C.so Stati Uniti 10
10128 Torino
Tel. 011 544160
Fax 011 537786

In caso di mancato recapito inviare a CMP Torino Nord per la restituzione al mittente previo pagamento resi