

# FAI IL TAGLIANDO PRIMA DELLA PARTENZA

UNA STRUTTURA PIÙ STABILE PUÒ MIGLIORARE LA PERFORMANCE ATLETICA E PREVENIRE GLI INFORTUNI



Dottor  
**ZACHARY  
SEDIVY**  
CHIROPATICO

Specializzato in Upper Cervical alla Logan College of Chiropractic di St. Louis, Missouri, USA.

È membro dell'Associazione Italiana Chiropratici e titolare di Upper Cervical Treviso a Villorba (TV).

## CHIEDI UN CONSULTO



zachary.sedivy@medicinamoderna.tv

### ► Come influisce uno spostamento strutturale della colonna vertebrale sull'attività sportiva?

La stabilità della colonna vertebrale di un atleta è fondamentale non solo per prevenire gli infortuni: incide, infatti, anche sulla qualità della performance in quanto uno spostamento strutturale condiziona il corpo in diversi modi. Il più comune spostamento strutturale si verifica nel punto di giuntura tra la testa e il collo: si tratta del "Complesso di Spostamento Atlante" (ADC – Atlas Displacement Complex), comunemente noto come sublussazione.

La sublussazione può essere responsabile, in primo luogo, di un rallentamento delle comunicazioni tra cervello e corpo che porta allo scoordinamento motorio e a vari disturbi correlati. Inoltre una sublussazione, anche minima, potrebbe determinare ulteriori disfunzioni secondarie in tutto il corpo: se la testa si sposta fuori dal proprio asse, l'intero corpo andrà a ruotare e curvare per riportare nuovamente la testa in asse. Ciò può tradursi ad esempio in una spalla più alta dell'altra, un'anca più bassa, o far sembrare

una gamba più corta dell'altra.

Proprio come un meccanico che prepara la macchina da corsa prima di una gara, anche noi dobbiamo assicurarci che tutte le parti del corpo siano disposte correttamente e che tutto stia funzionando regolarmente, prima di qualsiasi tipo di gara. È fondamentale che il corpo abbia una struttura corretta ed una giusta coordinazione tra cervello e corpo per garantire il massimo rendimento.

### ► Quali sono le manifestazioni evidenti del disturbo che uno sportivo può notare?

Uno spostamento della colonna vertebrale è intuibile poiché causa diversi disturbi secondari. Ad un golfista, ad esempio, potrebbe impedire di eseguire correttamente lo swing con conseguenze dolorose per schiena ed ernie al disco oltre che su una generale inefficacia della performance dello swing. Un nuotatore potrebbe non essere in grado di eseguire bracciate lunghe a sufficienza per ottenere un tempo migliore. Un calciatore potrebbe non essere in forma o agile quanto necessario per applicare la giusta potenza a un tiro.

Una persona che fa yoga potrebbe non avere un equilibrio corretto e di conseguenza avere difficoltà nel portare a termine diverse posizioni, generando dolore anziché beneficio dall'attività sportiva. Anche un rugbista avrebbe più probabilità di infortunarsi in una mischia. Qualsiasi tipo di atleta - a partire da quelli che si allenano molte ore ogni giorno e fino a coloro che amano definirsi "sportivi del weekend" - dovrebbe concentrarsi maggiormente sulla colonna vertebrale per ottenere una performance eccellente e senza conseguenze dolorose.

### ► Come interviene e che benefici garantisce la Upper Cervical Care?

Il nostro fine non è il trattamento di contrazioni muscolari, non è l'aumento di movimento in aree del corpo sostanzialmente bloccate, e non è trattare singolarmente ogni disturbo o dolore nel corpo. Nonostante questi siano obiettivi

CHIAMA PER PRENOTARE  
UN CONSULTO  
**+39 0422 30 82 26**  
www.uppercervicaltreviso.com

 UpperCervical  
Treviso

importanti, sono lasciati all'attenzione di fisioterapisti, medici e chiropratici tradizionali. Lo scopo della cura Upper Cervical è invece la correzione della causa sottostante dei disturbi, per raggiungere il benessere dalle "fondamenta" del corpo. Se il problema ha origine da una struttura corporea instabile, ci sono buone probabilità di aiutare il corpo intervenendo con correzioni specifiche e guidandolo verso la sua posizione normale; non esiste una struttura perfetta per tutti ma un range normale entro cui il corpo si può considerare stabile. Grazie ad una struttura più equilibrata, è ottimizzato di conseguenza il modo in cui funziona e lavora il corpo, soprattutto durante gli sforzi considerevoli richiesti dall'attività sportiva.

