

L'importanza di rafforzare la Power House

Il nostro corpo è una macchina perfetta: come ogni strumento va però trattato con cura ed alimentato con l'energia più appropriata affinché mantenga nel tempo efficienza ed alte prestazioni. Per far questo è necessaria una buona manutenzione di tutti gli ingranaggi, anche di quelli più nascosti, di cui spesso si ignora l'esistenza.

Nel caso dell'organismo umano, tra i muscoli meno noti - ma di fondamentale importanza - ci sono quelli della Power House primaria (detto anche Core), che rivestono un ruolo primario in termini di salute e corretto movimento: «Con il termine core si identifica la regione della muscolatura che circonda l'addome e la pelvi» «Una buona capacità di reclutamento di tale porzione del corpo comporta un migliore livello di controllo motorio generale nei movimenti di tutti i giorni, e quindi una minor possibilità di infortunio o dell'insorgere di acciacchi».

A questo proposito è importante sapere che la parete addominale è costituita da 4 strati di muscoli. Il più profondo, detto unità interna, è a sua volta formato da 4 muscoli che hanno lo scopo principale di stabilizzare tutta la zona della colonna lombare, che sappiamo essere l'area più soggetta a dolori e fastidi. Ecco descritti qui di seguito nello specifico:

1) il diaframma è un muscolo largo a forma di cupola che separa la cavità toracica dalla cavità addominale. Si inserisce sulle coste, sullo sterno e sulla colonna lombare. Ha 2 principali funzioni: respiratoria e stabilizzatrice lombare. L'escursione di movimento di questo muscolo è molto influenzata dagli stress emozionali, che possono influire negativamente su di esso, limitando la sua escursione originaria. A causa delle sue inserzioni sulla colonna vertebrale un diaframma retratto può influire negativamente sul nostro atteggiamento posturale.

2) il trasverso dell'addome è un muscolo largo, con la funzione di appiattire la parete addominale, comprimere i visceri e ha un ruolo fondamentale come stabilizzatore della colonna e della postura durante i movimenti degli arti inferiori e superiori, in posizione statica eretta.

Proprio per questa sua funzione stabilizzatrice, esso svolge un'attività anticipatoria nei movimenti degli arti. E' quindi il primo ad attivarsi. Un'attivazione ritardata di questo muscolo gioca un ruolo importante nelle disfunzioni di colonna lombare nei pazienti che soffrono di lombalgia. 3) il multifido è un muscolo che si estende per tutta la lunghezza della colonna vertebrale, dal sacro fino alla seconda vertebra cervicale. Con la sua parte superficiale esso svolge un'azione estensoria sulla colonna vertebrale, mentre la porzione profonda del multifido lombare ha un ruolo essenzialmente stabilizzatore dei rapporti fra una vertebra e l'altra.

Allenare il multifido riduce l'incidenza di lombalgia. 4) il pavimento pelvico, oltre ad avere una importante funzione viscerale, ha un ruolo altrettanto importante nei riguardi della stabilità della colonna lombare e del bacino.