

Il folle e lo Shiatsu

Accorgimenti terapeutici per sportivi testardi

di Rosalba Vassalli-Rossi – Associazione Svizzera Shiatsu Namikoshi

Lo Shiatsu ha un campo di applicazione molto vasto e tratta una tipologia estesa di persone. Ogni persona ha le sue caratteristiche con esigenze molto individuali, anche se l'obiettivo finale rimane uno: «Aiutare a migliorare il benessere psico-fisico».

Benessere psico-fisico: per noi sportivi le due parole non sempre suonano all'unisono, certe volte la mente ci spinge a fare delle cose indirizzate dalla buona volontà o da un pizzico di follia... come ha messo in versi Vasco in una sua famosa canzone: «la vita è un brivido che vola via. È tutto un equilibrio sopra la follia». Purtroppo il nostro corpo non è quasi mai privo di acciacchi e il segreto sta proprio nel trovare questo equilibrio.

Spesso mi capita che l'aspetto professionale si intrecci con quello sportivo: sono una terapeuta Shiatsu da oltre 10 anni e nello stesso tempo anche una sportiva attiva a livello agonistico da moltissimi anni. Ho un incarico da allenatrice del gruppo fondisti della FSSI (federazione sci svizzera italiana) e faccio parte dell'ASICS Mövat Promo Team, scuola di corsa con lo scopo di divulgare e migliorare l'attività podistica, dai principianti agli avanzati.

Chi non segue pratiche sportive in modo amatoriale o professionistico, non riesce forse a comprendere le molte sfumature in quest'ambito. Ci si allena con temperature rigide o torride, con strade innevate o in assenza di sole e addirittura con la luna che fa capolino. Un esempio su tutti riguarda i lievi acciacchi fisici che pur avvertendoli non ostacolano la partecipazione alla gara preparata per mesi. Attenzione però: con i dolori importanti non bisogna accanirsi, e va ricordato sempre che è questione di equilibrio.

La follia di cui ho scritto prima, che nesso ha in questo contesto? È una questione di punti di vista, mettiamoci nei panni di quell'automobilista che gentilmente rallenta vedendo un podista fradicio, correre sofferente in mezzo a una tormenta, ma che rifiuta con un sorriso il passaggio... come minimo penserà che è un «folle».

Eppure potrei farvi molti esempi di persone che ritagliano regolarmente un momento del proprio tempo per fare sport durante una caotica e stressante giornata con qualsiasi condizione meteorologica.

Praticare un'attività sportiva oltre a portare benefici può causare disturbi fisici (acido lattico, infiammazioni, microtraumi muscolari, contratture); ma a livello pratico cosa si fa durante un trattamento su uno sportivo?

Porto un esempio recente: due settimane fa il paziente usciva da una settimana di lavoro molto stressante e la sua muscolatura ne ha risentito notevolmente. Gambe rigide e dolenti, e una lieve contrattura.

Ho effettuato una seduta di Shiatsu e sette giorni dopo, nel trattarlo nuovamente, ho riscontrato che la muscolatura era notevolmente migliorata, e anche se il paziente non percepiva più alcun fastidio, non era ancora a mio parere completamente funzionale.

Ho spiegato al mio paziente come applicare il Kinesiotape in caso di necessità. In passato gli avevo già fatto applicazioni con il Kinesiotape per un altro tipo di problematica e perciò non è stato difficile spiegargli come posizionarlo, ha immediatamente assimilato le mie indicazioni. L'ho risentito dopo alcuni giorni, venendo a conoscenza che anche se gli allenamenti erano andati bene, aveva percepito che la gamba non era totalmente performante. In vista della competizione che avrebbe dovuto affrontare il giorno seguente gli ho consigliato di applicare il tape nella modalità che avevamo stabilito e gareggiare con l'applicazione. Al termine della gara mi ha chiamata comunicandomi che non solo la gamba non gli aveva dato problemi, ma che aveva vinto, in modo perentorio, nella sua categoria.

Non voglio assolutamente dire che con un trattamento Shiatsu o un bendaggio neuromuscolare colorato, un atleta diventa un campione, ma un atleta può dimostrare di esserlo con piccoli accorgimenti.

Trovare gli stratagemmi vincenti (Shiatsu, Kinesiotape o altro) per mantenere il proprio benessere psico-fisico fa parte del bagaglio dell'atleta performante.

Un campione non è necessariamente chi porta a casa un trofeo, ma chi riesce a far combaciare lavoro, famiglia, sport, con quel pizzico di follia che gli garantisce il diritto di considerarsi tale.