

Organo ufficiale di Pro Chiropratica Svizzera

Circuito di allenamento del busto: programma di esercizi semplice ed efficace

Linda Dyer Sarah Buck Il circuito di allenamento del busto messo a punto dalla Clinica universitaria di Balgrist prevede una serie di esercizi che contribuiscono a rafforzare la muscolatura della schiena e dell'addome, a stabilizzare il busto e a modulare le tensioni muscolari.

Un busto stabile è il presupposto per una postura corretta, oltre che essenziale per la trasmissione della forza nelle attività quotidiane e nello sport. Il programma di allenamento del circuito, che può essere adattato alle esigenze individuali, si basa su movimenti di rotazione intorno all'asse del corpo che permettono di allenare l'intera muscolatura del busto. I gruppi muscolari lavorano attivamente in maniera alternata, così gli esercizi possono essere svolti direttamente uno dopo l'altro, senza pause. È possibile creare combinazioni di esercizi adatte sia a persone non allenate, sia a sportivi agonistici. Di norma si sceglie un esercizio per ogni posizione, nel livello di intensità adeguato, e lo si esegue per 30-60 secondi. Una sessione di allena-

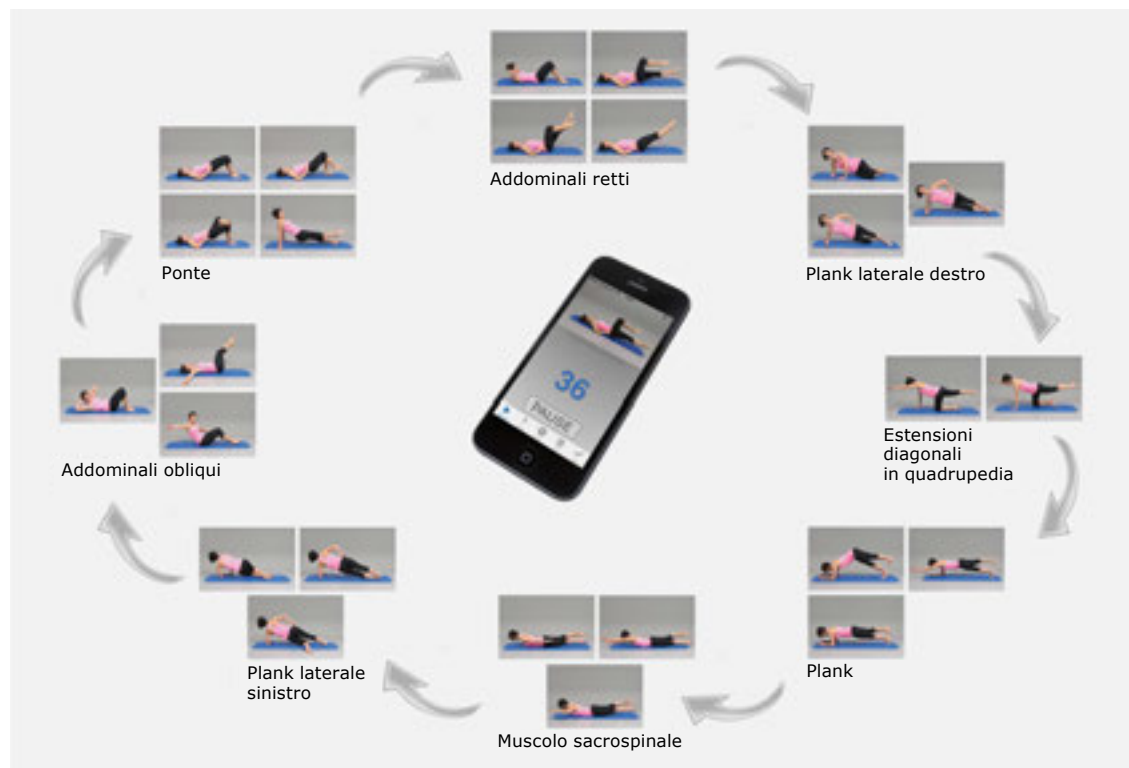
mento, ossia un circuito, dura circa 7 minuti e nella maggior parte dei casi comprende circa otto esercizi. A seconda del muscolo bersaglio e del livello di allenamento è possibile svolgere da due a tre sessioni. Sebbene in linea di principio sia possibile allenarsi ogni giorno, si ottengono buoni risultati in termini di forza del busto anche allenandosi tre volte a settimana. A parte un tappetino da palestra non serve nient'altro, è possibile cominciare immediatamente.

Il circuito di allenamento del busto è disponibile anche all'interno di un'app che mostra gli esercizi accompagnati da istruzioni video e dispone di un timer con segnale acustico. Il livello di intensità, la durata dell'allenamento, il numero di sessioni e il tempo di mantenimento di ciascuna posizione possono essere impostati individualmente. L'allenamento viene eseguito secondo una sequenza fissa durante la riproduzione del video con gli esercizi sullo smartphone o sul tablet. Spesso l'allenamento con l'app risulta molto motivante. È stato appurato che la persona che esegue gli esercizi nel video viene percepita come un compagno di allenamento. Inoltre, chi ama allenarsi con la musica può riprodurre i propri brani preferiti dalla libreria multimediale. L'app chiamata «Rumpfzirkel» può essere scaricata dall'App Store o dal Google Play Store al costo di CHF 3.-.



Linda Dyer (diritto)
fisioterapista SUP, MSc Sports
Physiotherapy presso la Clinica
universitaria di Balgrist, a Zurigo

Sarah Buck
fisioterapista SUP, titolare dello
studio SPINAVITA a Zurigo



Balgrist

Universitätsklinik



QR Code Android



QR Code Apple



Il circuito di allenamento del busto è stato messo a punto da due fisioterapiste della Clinica universitaria di Balgrist, a Zurigo. Gli autori hanno scoperto la possibilità di allenare il busto mediante un circuito di esercizi durante la propria formazione nel campo della fisioterapia sportiva. Nel corso degli anni si è delineata una sequenza semplice e logica e una determinata selezione di esercizi particolarmente indicati per i pazienti che soffrono di dolori alla schiena. Il programma è stato illustrato all'interno di un documento. Mancava solo un timer. Il desiderio di riunire tutto all'interno di un'app intuitiva si è trasformato in realtà grazie al contributo di Bernd Tessorf, che si è occupato di tutta la parte di sviluppo del software. Lavorando durante il tempo libero, il team ha sviluppato l'app sul circuito di allenamento del busto, l'ha testata e quindi l'ha resa disponibile al pubblico. Le riprese fotografiche e video sono state realizzate nello studio fotografico della Clinica universitaria di Balgrist. Una volta ultimata, l'app è stata presentata dalle due

fisioterapiste alla direzione della clinica e, nel 2013, il circuito di allenamento del busto si è trasformato nella prima «app Balgrist».

Nel frattempo, il circuito di allenamento del busto è diventato molto popolare tra fisioterapisti e chiropratici. Il segreto del suo successo risiede nella strutturazione semplice degli esercizi. L'allenamento prevede una rotazione intorno all'asse del proprio corpo per ciascuna sessione. Benché il paragone con un pollo sullo spiedo possa sembrare arduo, durante l'allenamento ci si scalda molto e i muscoli bruciano leggermente. Grazie ai diversi livelli di intensità, gli esercizi scelti possono essere adattati al grado di allenamento raggiunto. Viene sollecitata l'intera muscolatura del busto, e questo consente di alleviare molti dolori alla schiena. La maggior parte degli esercizi è conosciuta grazie alle classiche lezioni di ginnastica. Gli esercizi sono autoesplicativi e, praticamente, non si può sbagliare nulla. Chi soffre di mal di schiena e in fase iniziale ha bisogno di istruzioni, può recarsi presso un qualsiasi centro di fisioterapia munito di prescrizione medica. Senza prescrizione è possibile prenotare una lezione di allenamento a pagamento presso un qualsiasi centro di fisioterapia.

Chi riesce ad allenare regolarmente i muscoli del busto noterà ben presto la differenza in termini di benessere e allentamento delle tensioni muscolari. Con l'avanzare dell'età, ma anche quando si svolgono attività e professioni prevalentemente sedentarie, il corpo richiede questa attenzione in più. Il modo migliore è quello di farla diventare un'abitudine, come quella di lavarsi i denti. L'esperienza insegna che l'allenamento viene svolto con maggiore costanza se lo si programma la mattina, subito dopo essersi alzati. ■

Stallo nelle trattative per la convenzione sulla qualità

Longin Korner Un anno fa, le federazioni dei fornitori di prestazioni e degli assicuratori malattia sono state incaricate a norma di legge di presentare al Consiglio federale, entro un anno, le convenzioni sulla qualità da sottoporre ad approvazione. Tali convenzioni contengono come elemento centrale piani di sviluppo della qualità nelle diverse discipline, tra le quali anche la chiropratica. Tuttavia, oggi le trattative sulle convenzioni sono perlopiù in fase di stallo poiché il Consiglio federale ha mancato di definire e comunicare tempestivamente le condizioni quadro strategiche.

Circa un anno fa vi avevamo riferito che le federazioni dei fornitori di prestazioni e degli assicuratori malattia erano state incaricate a norma di legge di definire e concordare le modalità di sviluppo della qualità nelle diverse discipline nell'ambito di cosiddette convenzioni sulla qualità e di piani di sviluppo della qualità. A questo scopo, le parti contraenti avrebbero dovuto orientarsi alla strategia di qualità del Consiglio federale, finalizzata a offrire ai pazienti e alle pazienti trattamenti e cure sicuri, efficaci e integrati. Il Consiglio federale non ha purtroppo definito e comunicato alle parti contraenti le proprie direttive strategiche in tempo utile.

La strategia di qualità del Consiglio federale è stata infatti approvata e pubblicata solo l'11 marzo 2022, vale a dire poco prima del termine ultimo per la presentazione delle convenzioni sulla qualità e dei relativi piani di sviluppo della qualità. Tale strategia, peraltro, contiene regole drastiche e inaccettabili tanto per le federazioni dei fornitori di prestazioni, quanto per quelle degli assicuratori, in particolare in materia di finan-

ziamento delle misure di sviluppo della qualità ai sensi dell'art. 58a della Legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal).

Nuove regole

In una lettera congiunta indirizzata al Consiglio federale, 13 federazioni di fornitori di prestazioni, tra cui anche ChiroSuisse, hanno espresso il proprio sconcerto di fronte alla scarsa trasparenza di questa procedura. Le regole definite nella strategia di qualità approvata circa due settimane prima del termine ultimo per la presentazione sono cambiate a tal punto da rendere impossibile la conclusione delle trattative sulle convenzioni ovvero la presentazione delle convenzioni al Consiglio federale entro i termini prescritti. Le modifiche unilaterali apportate alle regole per le convenzioni sulla qualità richieste non solo sono in netto contrasto con la buona fede, ma sabotano anche le trattative tariffarie tra le parti, impossibilitando di fatto l'individuazione di una soluzione sostenibile tra le federazioni dei fornitori di prestazioni e quelle degli assicuratori. Alla data di stampa del presente articolo, i fornitori di prestazioni erano ancora in attesa di risposta dal Consiglio federale. Vi terremo informati. ■



Longin Korner
membro del Consiglio di
amministrazione di ChiroSuisse



GLI STUDI DI MEDICINA CHIROPRACTICA TI ANDREBBERO BENE?

FAI IL QUIZ E
CON UN PO' DI
FORTUNA VINCI UN
APPLE WATCH!



Siamo su Instagram
@chirosuisse

study-chiropractic.ch

Balgrist
Universitätsklinik

ChiroSuisse

**Universität
Zürich**

Note legali

Direttore responsabile

Pro Chiropraktik Schweiz / Pro chiropratica Svizzera
ChiroSuisse / ChiroSvizzera

Publicazione / Prezzi

Quattro volte l'anno
Abbonamento annuale: CHF 20.-. Giornale singolo: CHF 5.-

Copie autorizzate 1300

Redazione

Rosmarie Borle, Giornalista, rosmarie.borle@bluewin.ch

Forum consultivo

Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun, chiropratico,
Zurigo, Dr. Marco Vogelsang, chiropratico, Rainer Lüscher,
Aarau, Dr. Rebecca Duvanel, La Chaux-de-Fonds, Dr. Yvonne
Juvet, Buttes (chiropratici)

Internet

www.chirosuisse.ch/info/ / www.pro-chiropraktik.ch

Cambiamento d'indirizzo

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern
mutationen@pro-chiropraktik.ch

Inserzione / Pubblicità

Stämpfli Fachmedien, Ruzica Dragicevic, Wölflistrasse 1,
casella postale, 3001 Bern, www.staempfli.com

Tipografia / Edizione / Distribuzione

Stämpfli Comunicazione, staempfli.com

Schiene&salute: ISSN 1661-4313

stampato in
svizzera