



Chiropratica e sport

*“Ogni paziente porta il proprio medico dentro di sé. Ognuno di essi viene da noi senza sapere questa verità.... Siamo al meglio quando cediamo al medico che risiede dentro di noi, ogni opportunità di agire”
(Albert Schweitzer)*

Oggi giorno sempre più persone si rendono conto dell'importanza degli esercizi fisici e delle attività sportive non solo per la salute fisica ma anche per la salute psicologica. La pratica di uno sport esige tanto dal corpo umano: forza fisica, flessibilità, riflessi veloci, agilità, recupero dai traumi, ecc. Il fisico deve essere nelle migliori condizioni possibili affinché possa funzionare a pieno rendimento.

Lo sportivo per gareggiare al meglio delle proprie capacità, per avere una performance del 100%, necessita di un corpo in perfetto equilibrio. Il suo sistema nervoso deve essere in grado di trasmettere perfettamente gli ordini che il cervello manda ai muscoli e a tutti gli organi.

Qualsiasi interruzione di questo passaggio di dati porta ad un disequilibrio e di conseguenza ad una maggiore fatica nel compiere ogni sforzo, movimento o riflesso richiesto. Solo quando il sistema nervoso è libero da interferenze (sublussazioni) lo sportivo può dare il massimo senza pregiudicare gli obiettivi prefissi.

L'aspetto più importante per uno sportivo (un atleta) è l'integrità fisica, costituita da equilibrio, resistenza e coordinazione. Traumi passati, cattive abitudini alimentari, precedenti interventi chirurgici od odontotecnici possono predisporre neurofisiologicamente il corpo di uno sportivo ai traumi. Alterazioni di vario tipo dell'apparato muscolo-scheletrico possono influenzare negativamente l'equilibrio neuro-motorio dell'individuo e viceversa.

Gli infortuni sportivi possono diventare un serio problema per tutti gli atleti perché generalmente disturbano la normale meccanica del corpo (muscoli, articolazioni, legamenti o colonna vertebrale), con la conseguenza che ne influenzano negativamente le rispettive prestazioni. Importante notare che i traumi sportivi possono anche essere il risultato di un modo sbagliato di allenarsi.

Queste disfunzioni articolari, disturbando i riflessi neurologici, compromettono lo scambio d'informazioni con il sistema nervoso centrale, creando lenti tempi di reazione, che a loro volta possono causare disfunzioni ai muscoli, ai tendini o ai legamenti tesi o inibiti.

La funzione della Chiropratica è di prevenire e correggere al meglio le interferenze al livello della colonna vertebrale, per ottimizzare il funzionamento del sistema nervoso e potenziare il collegamento tra il cervello e il corpo. La Chiropratica aiuta gli sportivi a migliorare le prestazioni, eliminando le interferenze al funzionamento del sistema nervoso, liberando l'intelligenza innata dell'organismo (capacità di auto-rigenerazione dell'organismo che realizza i processi di recupero e mantiene le funzioni vitali al loro livello ottimale). La Chiropratica può quindi essere di enorme beneficio nell'aiutare e nel prevenire gli infortuni sportivi e nel migliorare le prestazioni atletiche. Grazie alla Kinesiologia Applicata e all'ampia esperienza sulle condizioni del sistema nervoso, muscolare e scheletrico, e valutando in modo specifico le aree di tensione, rigide, mal funzionanti, iperattive od inibite, il chiropratico può individuare e risolvere svariati problemi degli sportivi.

La Kinesiologia Applicata associata alla chiropratica permette un benessere generale ed un miglioramento dello stile di vita ancora più ampio. Grazie alla Kinesiologia Applicata lo sportivo può beneficiare di specifiche e mirate raccomandazioni riguardo agli aspetti strutturali, chimici ed emotivi della salute. Attraverso lo studio e la percezione del tono di uno o più muscoli del corpo si possono acquisire molteplici informazioni sulla condizione dell'organismo: sulle abitudini alimentari, sull'attività fisica, sui problemi emotivi o sui blocchi

Christian Vendrame dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona Telefono +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51
E-mail: info@mondochiropratico.com Web: www.mondochiropratico.com



energetici. Stimolando dei punti riflessi e dei punti di agopuntura, sbloccando delle articolazioni o applicando leggeri e precisi contatti lungo la colonna vertebrale (gli spinal gateways nel Metodo Network), viene ristabilita l'integrità della colonna vertebrale e del sistema nervoso permettendo nuovamente all'intelligenza innata di fluire liberamente all'interno dell'individuo. Questa intelligenza non solo tiene viva quella persona, ma anima, coordina, ripara, rinnova, conferisce capacità e guarisce permettendo all'individuo di raggiungere un miglior benessere fisico, mentale, emotivo e spirituale e ridando alla persona la possibilità di vivere nel miglior modo possibile gli stimoli, i traumi e gli stress quotidiani.

La relazione dell'individuo col suo ambiente dipende da un sistema nervoso libero e flessibile. Si potrà così sperimentare una connessione più efficace tra aspetti emozionali, fisici e fisiologici e dar vita ad un rapporto creativo con noi stessi e con il nostro ambiente.

Alla "schiena" di ogni campione c'è un chiropratico. Il mal di schiena è un segnale di allarme che denuncia la presenza di un problema sottostante responsabile del sintomo. La chiropratica guarda le cause primarie del problema ed aiuta a ridurre le probabilità di traumi futuri.