

Intervista alle fisioterapiste dell' Accademia di Ballo "Teatro alla Scala"

di Bianca Maria Lenci



"L'utilizzo della
GRASTON TECHNIQUE
nelle patologie dei ballerini"

LUGLIO 2018

Intervista a Eva Fasolo e Sara Benedetti, fisioterapiste dell'Accademia di Ballo “Teatro alla Scala”



L'utilizzo della GRASTON TECHNIQUE nelle patologie dei ballerini

di Bianca Maria Lenci

1) Quali sono gli infortuni nei ballerini maggiormente trattati con la GT?

Di sicuro le sindromi da overuse soprattutto alle gambe e ai piedi, come contratture e tendinopatie, tenendo conto che i nostri pazienti hanno un'età compresa tra i 14 e i 18 anni e sono, dunque, in fase di crescita.

2) Quali benefici ha portato l'utilizzo della GT sui ballerini?

Una immediata riduzione del dolore dopo il trattamento e un miglioramento della performance.

La risposta degli allievi ballerini è stata positiva in quanto riferiscono di sentire, ad esempio, “le gambe più leggere”, pertanto il senso di costrizione, pesantezza e fatica muscolare avvertita a seguito di sovraccarichi funzionali si riduce. Ugualmente importante, avvertono poca dolenzia durante e dopo il trattamento, in riferimento alle manovre e tecniche utilizzate grazie agli strumenti.

3) Con quali strumenti e manovre vengono trattati questi infortuni?

Utilizziamo generalmente tutti gli strumenti, ma adattiamo la scelta della tipologia dello strumento a seconda della problematica, del distretto corporeo da trattare e dalle dimensioni del soggetto (uomo o donna, allievo delle classi più grandi - 17 o 18 anni di età- rispetto ad un allievo più piccolo- 12-13 anni). Per quanto riguarda le manovre, invece: sweep, fan, swivel, scoop, fillet, frame e brush. Quasi tutte le manovre. Solo il brush viene utilizzato poco perché i pazienti vengono visti quasi tutti in acuto a meno di trattare anche problematiche di vecchia data.



4) Con quale frequenza?

Una tipica seduta si svolge tra una lezione e l'altra durante una normale giornata presso la Scuola (a volte al termine delle lezioni della giornata, condizione naturalmente più favorevole). Il paziente arriva già "caldo" sia per la lezione precedente sia per le scale che deve salire per raggiungere l'ambulatorio di fisioterapia. Si evita, pertanto, di proporre ulteriori esercizi di riscaldamento pre-terapia GT. Al termine della seduta, si richiede però l'esecuzione di adeguati esercizi di stretching rivolti ai distretti fasciali e muscolari interessati dalla seduta GT appena svolta. Si preferisce lo svolgimento dello stretching con nostra supervisione, ma talvolta, a causa dei tempi stretti, si danno le istruzioni per lo svolgimento in sala, durante il breve riscaldamento per la lezione o la prova successiva. Se possibile, a seconda della problematica, lo si tratta una o due volte a settimana.

5) Eseguite i trattamenti prima o dopo gli allenamenti/esibizioni?

Entrambe. La GT ha migliorato proprio la possibilità di trattare a ridosso delle esibizioni senza aver dolenzie residue dal trattamento con efficacia sulla sensazione di mobilità aumentata e leggerezza.

6) Può' cambiare la seduta GT quando ci si trova a ridosso di uno spettacolo?

Sì, cambia l'intensità che viene regolata con l'angolazione, la scelta dello strumento e della curvatura. Prima della lezione o della prova o dello spettacolo, si utilizzano tecniche di sweep, fan e brush prevalentemente. A volte utilizziamo anche lo swivel, ma leggero.

7) Usate questa metodica solo a fini terapeutici o anche preventivi? Principalmente terapeutici, ma ciò nonostante la GT potrebbe essere usata anche a scopo preventivo perché agisce

Sul tessuto mio fasciale, sottoposto ad elevati stress, nel ragazzo in crescita che svolge attività ad alto carico, come quelle del ballerino pre-professionista.

8) Come vi siete trovati durante il corso M1 Graston Technique organizzato da Ability Group? Avete fatto/farete anche il corso avanzato M2?

Abbiamo fatto solo il corso M1 e ci siamo trovate bene. Ora, dato che sono passati i 6 mesi di pratica prima di accedere all'M2, stiamo pensando di iscriverci anche al corso avanzato.



La Scuola di Ballo, fondata nel 1813 da Francesco Benedetto Ricci, ha visto succedersi alla propria guida prestigiosi maestri e celebri ballerine

WHO



EVA FASOLO

Fisioterapista

Scuola di Ballo Teatro Alla Scala di Milano



SARA BENEDETTI

Fisioterapista

Scuola di Ballo Teatro Alla Scala di Milano

ABOUT



M1 GRASTON TECHNIQUE COURSE

16 ore

L'obiettivo principale del corso M1 è sviluppare una conoscenza della Graston Technique® e di come applicarla in una gamma completa di metodi per il trattamento dell'apparato muscolo-scheletrico.



M2 ADVANCED GRASTON TECHNIQUE COURSE

16 ore

Introduzione di tecniche Graston Technique® avanzate che includano il movimento, la resistenza, la scelta dei carichi durante i test di provocazione del dolore e con l'esercizio terapeutico con tecniche di neurodinamica.

L'utilizzo della
GRASTONTECHNIQUE
nelle patologie dei ballerini

di Bianca Maria Lenci



WWW.GRASTONTECHNIQUE.IT

Sede: Via Torricelli 17 - 31021 Mogliano Veneto (TV)
Tel. (+39) 041 5906636 Fax (+39) 041 8390781
www.abilitygroup.it info@abilitygroup.it