

# LA GRASTON TECHNIQUE NEL BASEBALL

INTERVISTA A ANDREA TOCCACELI  
FISIOTERAPISTA UFFICIALE  
FORTITUDO BASEBALL BOLOGNA



© LORENZO BELLOCCHIO



## INTERVISTA A ANDREA TOCCACELI FISIOTERAPISTA UFFICIALE FORTITUDO BASEBALL BOLOGNA

*Per quanto riguarda il Baseball sicuramente una delle patologie più diffuse sono le tendinopatie del capo lungo del bicipite e dei flessori di gomito e dita, soprattutto nella categoria dei lanciatori.*

*Per quanto riguarda invece gli altri ruoli, ovvero quelli che nel "batti e corri" vengono definiti i "position players" (giocatori di posizione), ho riscontrato una grossa incidenza di lesioni muscolari agli ischio-crurali e tendinopatie della cuffia dei rotatori.*



## Quali sono i trattamenti di routine in una settimana "tipo"?

*Ogni atleta ha il suo planning di lavoro settimanale in palestra (generalmente la mattina) e in campo nella sessione pomeridiana, prima di effettuare l'allenamento collettivo.*

*I lanciatori effettuano ogni settimana almeno una seduta di Idrokinesiterapia in acqua calda come finestra di defaticamento per le zone che più spesso vengono da loro sollecitate: il tronco e l'arto superiore in primis.*

*Gli stessi "pitchers" preferiscono effettuare una sessione di Graston Technique a inizio settimana preferibilmente, principalmente dovuto al fatto che con l'avvicinarsi al weekend e quindi alla partita il loro numeri di lanci "sul braccio" è destinato ad aumentare.*

*I giocatori di posizione al contrario a volte la richiedono anche più volte a settimana, alcuni di loro anche un trattamento leggero come warm-up pre gara.*

*L'aggiornamento per voi è fondamentale. Spesso consente di apprendere delle tecniche che possono apportare dei grossi benefici in termini di risultati e di tempi. Ad esempio la Graston Technique.*



© LORENZO BELLO



© LORENZO BELLO

**Come ne è venuto a conoscenza e da quanto tempo la utilizza?**

*La conoscenza della metodica Graston è avvenuta per passaparola tramite il responsabile dell'ambulatorio dove lavoro, nonché ex docente della tecnica.*

*Affascinato dalla sua esperienza e dall'utilizzo della stessa nel lavoro di tutti i giorni, dopo che altri colleghi effettuarono il corso ho deciso di iscrivermi pure io, e non ne sono rimasto affatto pentito!*

*La utilizzo infatti da più di un anno con grandi risultati, non solo su pazienti sportivi: gli utenti variano dai 13 ai 94 anni, con applicazioni in quasi tutti i giorni. Utilizza la Graston solo in presenza di lesioni, restrizioni...o anche dopo un incontro per un recupero più rapido dei giocatori o addirittura prima di una partita?*

*Per quanto concerne il mio lavoro, l'utilizzo della Graston Technique sicuramente avviene nella prevenzione di tendinopatie, rigidità e lesioni muscolari, soprattutto per il ruolo del lanciatore.*

*La GT si ritaglia grande spazio anche nel percorso riabilitativo, come ad esempio nelle fasi finali del ritorno in campo dalle lesioni muscolari (hamstrings, quadricipite).*



## Quali sono le esperienze positive riscontrate con l'uso della Graston Technique?

*Ho ottenuto grandi risultati dalla Graston Technique sia nel risolvere completamente situazioni di rigidità fasciali post interventi chirurgici (artroprotesi di anca e ginocchio) e patologie del rachide (lombalgie e dorsalgie) consolidate da mesi, sia nella prevenzione di tendinopatie di flessori delle dita e di rigidità dei flessori di ginocchio.*

*Se la consiglio? Sapete già la mia risposta!*



© LORENZO BELLOCCH

**Dott. Andrea Toccaceli**

Laureato in Fisioterapia all' Alma Mater Studiorum di Bologna

Fisioterapista ufficiale Fortitudo Baseball Bologna

Fisioterapista consulente Blue Girls Softball Bologna

Fisioterapista presso Poliambulatorio Fisiodome di San Lazzaro di Savena (BO)

cell. 338/1114511



## **CORSO M1 GRASTON TECHNIQUE**

16 ore di formazione

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.

## **CORSO M2 ADVANCED GRASTON TECHNIQUE**

16 ore di formazione

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.



[www.grastontechnique.it](http://www.grastontechnique.it)



Via Torricelli 17 – 31021 Mogliano Veneto (TV)

Tel. (+39) 041 5906636 Fax (+39) 041 8390781

[www.abilitygroup.it](http://www.abilitygroup.it) [info@abilitygroup.it](mailto:info@abilitygroup.it)