# Cos'è la mobilità articolare e i suoi vantaggi

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



La mobilità articolare è definibile come la capacità e la qualità che permette ad un soggetto si eseguire movimenti di grande ampiezza di una o più articolazioni, sia volontariamente, sia in presenza di forze esterne. Si distingue dall' **elasticità muscolare**poiché quest'ultima è la capacità del muscolo scheletrico di lasciarsi stirare e di recuperare la lunghezza fisiologica senza subire traumi. È palese la loro **reciproca dipendenza**poiché la mobilità dipende dalle caratteristiche anatomico-strutturali delle articolazioni ma anche dalla capacità dei muscoli antagonisti che interessano i movimenti delle stesse ad allungarsi facilmente.

La mobilità articolare di ciascuno di noi varia in funzione dei seguenti fattori:

• **Fattori individuali congeniti** legati alle caratteristiche elastico strutturali delle capsule articolari, dei legamenti e dei muscoli;

• **Fattori legati allo sviluppo, all'età e al sesso.**Ad esempio, la femmina rispetto al maschio denota una maggiore mobilità;

• **Fattori dipendenti dall' utilizzo abituale delle articolazioni** che possono subire un processo di aumento o di diminuzione della mobilità in seguito alla presenza o meno di sollecitazioni funzionali generate dall'ampiezza dei movimenti segmentari che le vanno ad interessare.

Il ***ruolo delle articolazioni*** del nostro corpo è *duplice*: consentire il movimento dei capi ossei, ma nello stesso tempo garantire la stabilità della struttura ossea nelle varie posture in opposizione alla

forza di gravità.

La mobilità articolare è un **presupposto basilare**per l'esecuzione di un movimento che sia qualitativamente e quantitativamente migliore. La sua formazione ottimale, in relazione allo sport praticato, influisce positivamente sullo sviluppo **dei fattori fisici** (come la forza, rapidità) della prestazione o delle **abilità motorie di tipo sportivo**. Con una migliore mobilità articolare si possono eseguire tutti i movimenti di grande ampiezza con una maggiore forza, rapidità, facilità, fluidità ed espressività.

I principali ***vantaggi***di uno sviluppo ottimale della mobilità articolare sono:

• **Miglioramento qualitativo e quantitativo dell'esecuzione del movimento**: senza una sufficiente capacità di allungamento e, pertanto, di rilassamento della muscolatura, difficile che si possa eseguire un movimento coordinato e tecnicamente perfetto, in quanto tale movimento non potrà essere seguito in modo ottimale da un punto di vista dinamico e spazio temporale;

• **Miglioramento sia della capacità di prestazione coordinativa e tecnicasia del processo di apprendimento motorio**: uno sviluppo ottimale della mobilità articolare aumenta la gamma delle tecniche motorie specifiche della disciplina sportiva praticata e accelera il processo di apprendimento motorio;

• **Miglioramento delle forme principali di sollecitazione organico-muscolare:**una muscolatura accorciata e con una minore capacità di allungamento e causa anche dell'espressione di una forza minore**;**

• **Prevenzione dei traumi e delle lesioni:**vi sono vari studi che sostengono che un allenamento efficace della mobilità articolare è in grado di prevenire gli infortuni in quanto un suo sviluppo ottimale produce maggiore elasticità, capacità di allungamento e di rilassamento dei muscoli, dei tendini e dei legamenti interessati fornendo così un contributo importante per una buona tollerabilità del carico e per la prevenzione degli infortuni;

• **Prevenzione posturale e degli squilibri muscolari:** lo stretching, o altre tecniche di allungamento, permettono di evitare che i muscoli sollecitati dagli esercizi di rapidità o di applicazione rapida della forza, che spesso generano un tono muscolare eccessivo, creino a lungo termine un accorciamento muscolo-tendineo con le sue correlate conseguenze negative.

**Fattori limitanti**

La conoscenza dei fattori che limitano l'escursione articolare giustifica scelte metodologiche appropriate per il miglioramento di questa capacità. La **struttura ossea**è il primo fattore limitante ma anche quello più importante per la stabilità dei segmenti corporei. I capi ossei sono le parti terminali di segmenti ossei attigui e la loro conformazione anatomica determina i gradi di libertà e l'ampiezza di movimento dell'articolazione. *Non è modificabile con l'allenamento*.

Inoltre, la mobilità delle articolazioni viene influenzata dalle strutture e dalle parti che le compongono:

• ***I legamenti***, che si inseriscono sui capi ossei e limitano le possibilità di movimento dell'articolazione, hanno il prezioso compito di mantenerla salda;

• ***I dischi articolari***posti tra le vertebre consentono alla colonna vertebrale di muoversi su tutti i piani e nello stesso tempo le conferiscono stabilità;

• ***La capsula articolare***fascia completamente i capi ossei impedendone la fuoriuscita dalla sede fisiologica che provocherebbe lussazioni.

La possibilità di allungamento dei muscoli che interessa l'articolazione rappresenta un ulteriore fattore limitante per la mobilità della stessa ma anche quello più allenabile e migliorabile. Agendo sull'elasticità muscolare dell'antagonista è possibile aumentare la mobilità articolare.

Il lavoro di mobilità va continuato anche quando si è raggiunto il grado desiderato di flessibilità: rinunciando ad esercizi appropriati, il grado di mobilità regredisce infatti piuttosto rapidamente.

Il periodo dai 9 ai 14 anni è molto importante per lavorare sulla mobilità articolare, dal momento che i risultati ottenuti permangono con facilità anche in età adulta.

***Visita il sito Universal Kinesiology per altri articoli su salute e benessere.***

**A cura di**
**Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia**

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/cose-la-mobilita-articolare-e-i-suoi-vantaggi/129506