

FISIOTERAPIA E ALLENAMENTO

Aggiornamenti e riflessioni su riabilitazione e dintorni

PUÒ ESSERE UTILE L'AUTOTRATTAMENTO FASCIALE CON FOAM ROLLER?

Il massaggio miofasciale è un comune trattamento fisioterapico che comporta ottimi benefici, sia nella popolazione sportiva sia in quella più sedentaria. Esistono strumenti utilizzabili in autonomia che permettono di riprodurre l'effetto di release fasciale e spesso mi capita di consigliare ai miei pazienti l'utilizzo del foam roller, sicuramente lo strumento più comune per l'autotrattamento. Mi sono chiesto quali fossero i reali vantaggi riconosciuti dalla letteratura scientifica, così ho effettuato una ricerca su pubmed.

Ho preso in considerazione 6 studi, e da questi ho tratto le indicazioni che seguono:

L'utilizzo del FR:

1. Prima dell'allenamento ha prodotto lievi miglioramenti in performance di sprint (+0,7%) e flessibilità (+4%) e trascurabili effetti su salto e forza della performance [1].
2. Dopo l'allenamento è risultato efficace per ridurre la percezione di dolore indotto dall'esercizio, e per favorire il recupero muscolare. Inoltre può stimolare la circolazione sanguigna nell'area trattata, contribuendo a una migliore ossigenazione dei muscoli e favorendo il recupero. [1-2].
3. Può essere utilizzato su quadricipite e flessori per ricercare una miglior mobilità su anca in flessione ed estensione [4].
4. L'utilizzo combinato con **movimenti attivi** sull'articolazione è risultato più efficace rispetto a chi non ha eseguito movimenti articolari [5].
5. Dopo l'utilizzo di FR vi è un immediato effetto di rilasciamento su muscoli lombari e posteriori della coscia che inducono un miglioramento nella **flessibilità** [6].

Nella mia esperienza:

- Un vantaggio del FR è la **comodità** di utilizzo, un svantaggio è il relativo dolore che può indurre su alcune persone
- Il FR può essere un valido ausilio al riscaldamento o alla ricerca di una migliore mobilità **SE** la persona ne **gradisce** l'utilizzo
- Il FR effettivamente può favorire (per una piccola percentuale) il recupero muscolare, se ovviamente abbinato ad una corretta alimentazione, reidratazione e al sonno.
- E' interessante l'esercizio di **mobilità combinato all'utilizzo di FR** perché può favorire l'attivazione di **fibre muscolari** "dormienti" e l'incremento degli **angoli** di movimento.

BIBLIOGRAFIA

1. A meta-analysis of the effect of foam rolling on performance and recovery
2. The effects of self myofascial release using a foam roller or roller massager on joint ROM, muscle recovery, and performance: a systematic review
3. Foam Rolling Prescription: A Clinical Commentary
4. Quadriceps foam rolling and rolling massage increases hip flexion and extension passive range-of-motion
5. Comparison of a foam rolling session with active joint motion and without joint motion: A randomized controlled trial
6. The immediate effect of bilateral self myofascial release on the plantar surface of the feet on hamstring and lumbar spine flexibility: A pilot randomised controlled trial