

ALESSANDRO MOCCIA IL "RIPARATORE DEGLI SPADISTI"



Alessandro Moccia

Come un ceramista modella e dà vita alle sue opere, così Alessandro Moccia, con le sue abili manipolazioni, "ricostruisce" un atleta. Fisioterapista dell'equipe sanitaria degli spadisti della nazionale, Alessandro è

un venticinquenne romano de Roma, laureato in fisioterapia all'università del Sacro Cuore ovvero la Cattolica di Roma. Lui, specializzato in posturologia e osteopatia, si occupa a tempo pieno di sport: è infatti dal febbraio 2005 il fisioterapista della Lazio Calcio e da novembre al servizio degli azzurri della spada. Considerata la particolare postura assunta dagli schermidori, frequentemente si verificano distorsioni alle caviglie, lesioni muscolari e lombalgie croniche. È a questo punto che Alessandro entra in scena: appena scesi dalla pedana le sue mani iniziano a porre rimedio agli strapazzi subiti dallo sportivo. In realtà il suo lavoro inizia molto prima, già dalle sedute d'allenamento, educando l'atleta ad effettuare esercizi personalizzati di allungamento e potenziamento muscolare, per incrementare la sua forza veloce. Durante gli allenamenti e nelle gare, il corpo degli schermidori è capace di muoversi con agilità e spostarsi sulla pedana con raggi d'azione che spesso e volentieri spostano il baricentro dall'asse ottimale e fisiologicamente adatto a mantenere l'equilibrio. Le inevitabili piccole o grandi correzioni possono provocare lesioni e contratture all'apparato osteoarticolare e muscolare. Particolare attenzione richiede un gesto tecnico specifico degli spadisti: le frequenti torsioni del busto, provocano un "avvolgimento" vertebrale a carico della colonna con la conseguente sovrapposizione delle faccette articolari. Ma niente paura: più è complesso l'intervento e maggiori saranno le soddisfazioni di Alessandro: una vittoria, una medaglia o semplicemente un'ottima prestazione passano sicuramente anche dalle sue preziose mani.



Distensioni fasciali



Manipolazione alle vertebre cervicali



Tecniche per sbloccare le vertebre lombari



Tecniche per sbloccare le vertebre dorsali