

L'IMPORTANZA E L'ALLENAMENTO DELLA PROPRIOCENZA

La propriocezione è la capacità dell'uomo di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo o dei propri segmenti corporei nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli. Ciò può avvenire, proprio in base a questa capacità anche senza il supporto della vista.

Il deficit rispetto a questa capacità è definito come **atassia**, e cioè la presenza di un disturbo nervoso che si rivela nella progressiva perdita della [coordinazione muscolare, e che complica notevolmente per il soggetto](#) l'esecuzione di alcuni movimenti muscolari volontari.

La propriocezione ha due componenti:

- Una componente **statica**, riferita a quando gli arti sono fermi nello spazio,
- Una componente **dinamica**, che si riferisce al movimento del corpo in uno spazio, definita anche come *cinestesia*.

La **propriocezione** è frutto dell'interpretazione dei segnali che partono da specifici recettori. Questi "sensori" di cui siamo dotati informano costantemente il **sistema nervoso centrale** (SNC) del soggetto e mettono in relazione la posizione del corpo in con sé stessi e con il **mondo** circostante.

Quando sopravviene un **infortunio di qualsiasi tipo, solitamente** si pensa solamente al recupero dell'articolazione della parte infortunata e del tono muscolare. Facendo così però ci si dimentica fino alla fase finale del recupero delle capacità di **propriocezione**. La rieducazione funzionale propriocettiva serve quindi ad avere nuovamente per il soggetto, la capacità di **percepire il proprio corpo e le proprie articolazioni, per come sono disposte nello spazio**. Ciò deve avvenire sia in forma statica che in forma dinamica. Solitamente, per il recupero di questa capacità si possono usare gli **strumenti** più classici come le tavolette basculanti a uno o due appoggi, ovvero dei cuscini di varie dimensioni, le pedane interattive ecc.

Ci sono però delle regole fondamentali per compiere in maniera completa un buon **allenamento propriocettivo**.

- *Il soggetto paziente deve essere **collaborante**. Non deve essere destinatario passivo dell'allenamento perché gli esercizi da compiere sono "attivi".*
- *Le sedute devono susseguirsi con costanza, anche facendo più sedute nell'arco di una stessa giornata.*
- *Prima di poter iniziare un'ottima rieducazione alla propriocezione, il soggetto infortunato deve comunque aver **raggiunto un buon tono muscolare**.*
- *Per un allenamento propriocettivo corretto dev'essere prima recuperata pienamente, o in buona parte, la mobilità articolare coinvolta nell'infortunio.*

- *Normalmente si deve ricordare agli atleti ed ai preparatori che l'allenamento propriocettivo deve essere usato come forma di **allenamento di tutti i soggetti sani per preparare** e stimolare il corpo ai movimenti sport specifici e a gestire la forza dei muscoli.*
- *La persona infortunata, durante la fase post recupero dev'essere istruita sul fatto che dopo la guarigione, **dovrà continuare ad applicarsi negli esercizi di propriocezione** poiché il rischio di future recidive è molto alto.*

L'obiettivo primario dell'allenamento propriocettivo rimane quello di ridurre costantemente i riflessi propriocettivi. Tale livello di controllo è fondamentale per ottenere nuovamente un corretto controllo della postura e delle articolazioni.