

Tutte le notizie su www.gazzettino.it
e-mail udine@gazzettino.it
telefono 0432501072 fax 041665181

Sport Femminile

Fasce connettivali il muscolo svelato

Umberto Sarcinelli

UDINE

I muscoli sono l'imprescindibile "attrezzo" dell'atleta, oltre a essere una delle parti fondamentali del nostro corpo. Il loro sviluppo, la loro cura è essenziale per qualsiasi attività umana. Logico che siano particolarmente studiati e che intorno a loro ricerca, tecnologia e innovazioni crescano continuamente. Giorgio Rucli è uno che i muscoli li conosce bene, ha imparato su se stesso a usarli e ha sviluppato una sensibilità e una professionalità unica nel manipolarli. Ma soprattutto ha continuato a studiarli.

«Sì, e ho avuto l'opportunità di diventare allievo di un genio come Luigi Stecco, di Arzignano, il primo ad aver capito l'importanza della fascia connettivale».

- Cioè?

«Si tratta, appunto, di fasce che avvolgono tutti i muscoli. In anatomia si osserva come il tessuto connettivo denso sia una struttura senza soluzione di continuità che ricopre e penetra i

RICERCA

**Nuova tecnica
permette
una terapia
più efficace**

singoli muscoli, collegando tra loro fibre appartenenti a muscoli differenti e coordinandone l'azione nei tre piani dello spazio. Fattori interni o esterni sono in grado di incidere sulla normale omeostasi fasciale producendo dolore e malfunziona-

mento del muscolo».

- E la manipolazione serve a ristabilire questo equilibrio?

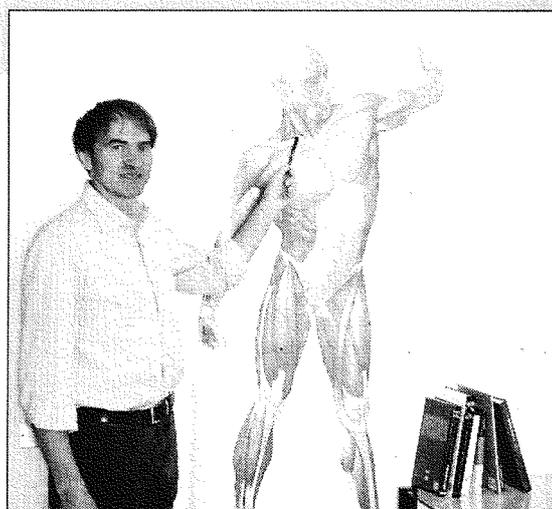
«Sì. Conoscendo questi dati è possibile risalire alla zona di tessuto da trattare analizzando il movimento doloroso riferito dal paziente e verificare la presenza di alterazioni tissutali con una indagine palpatoria. L'intervento manipolativo, mirato ad un punto preciso del corpo, è in grado di restituire alla fascia la giusta elasticità e scorrevolezza, permettendo al terapeuta e al paziente di valutare alla fine della stessa seduta il risultato del proprio lavoro».

- Finora si considerava pochis-

LA SCHEDE DI GIORGIO RUCLI

**Azzurro
dell'atletica
agli Europei
di Stoccarda**

Giorgio Rucli, nato a Cividale nel 1963, è stato un ostacolista di alto livello in Italia. Nato athleticamente nella Polisportiva Valnatisone, si è formato alla Libertas Udine e poi è passato alle Fiamme Gialle. Dopo esperienze nel decathlon ha scelto la specialità. Nel 1981 ha debuttato nella nazionale giovanile e nel 1983 in quella maggiore. Ha partecipato ai campionati europei di Soccarda nel 1986. Terminata la carriera olimpica ha intrapreso il lavoro di fisioterapista con l'Udinese di Zaccheroni e la Snaidero prima di dedicarsi alla libera professione e alla ricerca.



FISIOTERAPISTA Giorgio Rucli da tempo sta studiando e applicando con successo la tecnica di manipolazione fasciale

simo il funzionamento della fascia connettivale.

«Stecco è stato il primo a intuirne l'importanza e ora si studia in tutto il mondo questo sistema, considerato all'avanguardia. C'è da dire che da anni si lavorava sulle fasce, ma non in maniera specifica come adesso».

- Qual è il vantaggio di questa tecnica?

«E' rivolta a tutti, sportivi e sedentari, libera da tensioni, recupera la mobilità e lascia l'articolazione libera. Spesso nell'allenamento si tende a rinforzare solo flessione e estensione del muscolo, dimenticando la componente rotatoria e la gestualità complessa. La manipolazione delle fasce permette quindi di ripristinare la naturale coordinazione del movimento».

Rucli insegna questo metodo all'Università di Udine e partecipa alle ricerche scientifiche dell'Associazione di manipolazione fasciale, Amf, collaborando con Carla Stecco dell'ateneo di Padova.

Fasce connettivali il muscolo svelato

Umberto Sarcinelli

UDINE

I muscoli sono l'imprescindibile "attrezzo" dell'atleta, oltre a essere una delle parti fondamentali del nostro corpo. Il loro sviluppo, la loro cura è essenziale per qualsiasi attività umana. Logico che siano particolarmente studiati e che intorno a loro ricerca, tecnologia e innovazioni crescano continuamente. Giorgio Rucli è uno che i muscoli li conosce bene, ha imparato su se stesso a usarli e ha sviluppato una sensibilità e una professionalità unica nel manipolarli. Ma soprattutto ha continuato a studiarli.

«Si, e ho avuto l'opportunità di diventare allievo di un genio come Luigi Stecco, di Arzignano, il primo ad aver capito l'importanza della fascia connettivale».

- Cioè?

«Si tratta, appunto, di fasce che avvolgono tutti i muscoli. In anatomia si osserva come il tessuto connettivo denso sia una struttura senza soluzione di continuità che ricopre e penetra i

RICERCA

Nuova tecnica
permette
una terapia
più efficace

singoli muscoli, collegando tra loro fibre appartenenti a muscoli differenti e coordinandone l'azione nei tre piani dello spazio. Fattori interni o esterni sono in grado di incidere sulla normale omeostasi fasciale producendo dolore e malfunzionamento del muscolo».

mento del muscolo».

- E la manipolazione serve a ristabilire questo equilibrio?

«Sì. Conoscendo questi dati è possibile risalire alla zona di tessuto da trattare analizzando il movimento doloroso riferito dal paziente e verificare la presenza di alterazioni tissutali con una indagine palpatoria. L'intervento manipolativo, mirato ad un punto preciso del corpo, è in grado di restituire alla fascia la giusta elasticità e scorrevolezza, permettendo al terapista e al paziente di valutare alla fine della stessa seduta il risultato del proprio lavoro».

- Finora si considerava pochissimo il funzionamento della fascia connettivale.

«Stecco è stato il primo a intuirne l'importanza e ora si studia in tutto il mondo questo sistema, considerato all'avanguardia. C'è da dire che da anni si lavorava sulle fasce, ma non in maniera specifica come adesso».

so».

- Qual è il vantaggio di questa tecnica?

«E' rivolta a tutti, sportivi e sedentari, libera da tensioni, recupera la mobilità e lascia l'articolazione libera. Spesso nell'allenamento si tende a rinforzare solo flessione e estensione del muscolo, dimenticando la componente rotatoria e la gestualità complessa. La manipolazione delle fasce permette quindi di ripristinare la naturale coordinazione del movimento».

Rucli insegna questo metodo all'Università di Udine e partecipa alle ricerche scientifiche dell'Associazione di manipolazione fasciale, Amf, collaborando con Carla Stecco dell'ateneo di Padova.

LA SCHEDA DI GIORGIO RUCLI

**Azzurro
dell'atletica
agli Europei
di Stoccarda**

Giorgio Rucli, nato a Cividale nel 1963, è stato un ostacolista di alto livello in Italia. Nato athleticamente nella Polisportiva Valnatisone, si è formato alla Libertas Udine e poi è passato alle Fiamme Gialle. Dopo esperienze nel decathlon ha scelto la special. Nel 1981 ha debuttato nella nazionale giovanile e nel 1983 in quella maggiore. Ha partecipato ai campionati europei di Soccarda nel 1986. terminata la carriera olimpica ha intrapreso il lavoro di fisioterapista con l'Udinese di Zaccheroni e la Snaidero prima di dedicarsi alla libera professione e alla ricerca.