

John Gibbons

GLUTEI VITALI

**L'importanza dei glutei nel
connettere il ciclo del passo
al dolore e alla disfunzione**

Edizione italiana a cura di
Marco Baldini, MFT
Beatrice Mario, FT, DO

PICCIN

Titolo originale:
The Vital Glutes. Connecting the Gait Cycle to Pain and Dysfunction
Copyright © 2014 by John Gibbons. All rights reserved.
First published by Lotus Publishing, Nutbourne, Chichester,
and North Atlantic Books, Berkeley, California
In agreement with AC² Literary Agency

Drawings Amanda Williams
Photographs Ian Taylor

Opera coperta dal diritto d'autore – tutti i diritti sono riservati.
Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

AVVERTENZA

Poiché le scienze mediche sono in continua evoluzione, l'Editore non si assume alcuna responsabilità per qualsiasi lesione e/o danno che dovesse venire arrecato a persone o beni per negligenza o altro, oppure uso od operazioni di qualsiasi metodo, prodotto, istruzione o idea contenuti in questo libro. L'Editore raccomanda soprattutto la verifica autonoma della diagnosi e del dosaggio dei medicinali, attenendosi alle istruzioni per l'uso e controindicazioni contenute nei foglietto illustrativi.

ISBN 978-88-299-3211-5

Stampato in Italia

© 2022, by Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova
www.piccin.it

Indice generale

<i>Prefazione</i>	V
<i>Ringraziamenti</i>	VII
<i>Lista delle abbreviazioni</i>	VIII
1 Ridare grandezza al grande gluteo	1
2 Lo squilibrio muscolare e le sling miofasciali	9
3 I glutei e il ciclo del passo	29
4 La differenza di lunghezza degli arti inferiori e l'iperpronazione - L'effetto sui glutei	37
5 L'anatomia funzionale del grande gluteo	53
6 L'anatomia funzionale del medio gluteo	67
7 Le tecniche di energia muscolare.....	75
8 I 'motori antagonisti'- Ileopsoas, retto femorale e adduttori vitali	85
9 Il Gmax e il Gmed in relazione al dolore al ginocchio e alla caviglia.....	105
10 Il Gmax e il Gmed in relazione al dolore lombare	115
11 La diagnosi differenziale della debolezza da inibizione dei glutei ..	123
12 Gli esercizi di stabilizzazione del Gmax e del Gmed	131
<i>Appendice: Il protocollo per la stabilizzazione del Gmax e del Gmed</i>	183
<i>Bibliografia</i>	189
<i>Indice analitico</i>	191

*Dedico questo libro a mio padre, John Andrew Gibbons,
che vorrei fosse qui per vedere quello che ho realizzato,
e a mia moglie, Margaret Gibbons,
che amo con tutto il cuore.*

Prefazione

Il successo del mio primo libro, *Muscle Energy Techniques: A practical Guide for Physical Therapists*, mi ha ispirato a proseguire nel mio sogno, nella via della scrittura; ho voluto farlo nello specifico su quella che sento essere l'area più trascurata nella fisioterapia: i "glutei". L'ultimo capitolo del mio libro precedente dava attenzione alle funzioni del grande gluteo (Gmax) e del medio gluteo (Gmed) e a come questi influenzino lo schema del passo e, di conseguenza, a come possano causare dolore e disfunzione in una qualche parte del corpo. Ho inoltre accennato ai pattern di attivazione dei movimenti specifici di estensione e abduzione dell'anca. Ora vorrei tuttavia sviluppare questa affascinante tematica e spero di riuscire a farlo in modo esaustivo con il presente libro. Vorrei anche che i miei lettori acquisissero la capacità di dimostrare e spiegare, in sede di discussioni corali, a colleghi e pazienti che, qualora si presenti una debolezza o una disfunzione all'interno di questi particolari pattern di attivazione, uno schema disfunzionale ha la potenzialità di sfociare in meccanismi di compensazione naturale del corpo.

In questo libro voglio accompagnare il lettore in un viaggio, così come ho fatto nel mio primo libro. Il feedback che ho ricevuto da chi lo ha letto è stato enorme; mi è stato detto che il mio modo di spiegare guida il lettore nel dipanarsi dell'argomento. Considero i miei libri (e anche i miei insegnamenti ed articoli) un po' come dei puzzle: quando all'inizio apri la scatola, hai molti pezzi da cercare di mettere insieme per formare un'immagine. Dopo aver letto il primo capitolo avrai qualche informazione nel tuo cervello, ma "l'immagine" sarà piuttosto sfuocata. Tuttavia, continuando a leggere i capitoli successivi, spero di cuore che un'immagine più limpida cominci a formarsi. Una volta che avrai letto il libro dall'inizio alla fine dovresti avere un'immagine chiara; non sarà probabilmente cristallina, ma spero possa esserlo a sufficienza da poter venire usata e adattata al tuo contesto clinico.

Spiegherò la teoria della debolezza e dell'attivazione disfunzionale dei muscoli allo scopo di discutere e di dimostrare come e perché questi tessuti causino dolore e disfunzione in così tanti pazienti ed atleti. Ho anche aggiunto dei protocolli di trattamento integrativi che aiuteranno il fisioterapista ad occuparsi delle cause della debolezza e dell'attivazione disfunzionale, piuttosto che semplicemente di trattare i sintomi. Una volta che tutto questo sarà stato compreso e le cause trattate, voglio che il fisioterapista sia in grado di consigliare all'atleta/paziente la pratica di esercizi specifici per ottenere un ottimale controllo dei glutei.

Attualmente mi succede in quasi ogni corso di fisioterapia al quale insegno (perfino nel caso di "Shoulder Joint Master Class"), che mi venga costantemente chiesto dei glutei e di come essi causino dolore in una specifica area. Discuto sempre a parole di come questo fenomeno possa accadere e poi mi accingo a dimostrare in pratica le cause e gli effetti; in ogni caso non sono mai stato capace di dire "Leggi quello e quell'altro libro e troverai la risposta". Ora il mio scopo come scrittore è soddisfare la necessità di un libro che dia queste risposte. Ho voluto comporre un testo che nel tempo aiuterà molte migliaia di fisioterapisti, siano essi studenti o da molti anni praticanti. Io credo che questo libro possa servire come testo chiave per chiunque, nel campo della fisioterapia, voglia una migliore comprensione di come allenare i glutei per conseguire un'ottimale funzionalità, e per aiutare a ridurre il dolore e la disfunzione di un paziente in quasi ogni parte del corpo!

Molti anni fa ho scritto un articolo intitolato "Putting maximus back into the gluetus" ("Rendere il gluteo di nuovo grande", NdT). Ho scritto numerosi articoli negli anni ma considero questo il più importante: è stato letto da molti fisioterapisti nel mondo, e ho ricevuto molti commenti e numerose email dai terapisti (e anche dai pazienti) riguardo al suo contenuto. Mi è piaciuto così tanto fare questo articolo che ho deciso di scrivere un libro sul tema dei glutei e di conseguenza questa guida pratica per fisioterapisti sull'ottimizzazione di tale gruppo muscolare.

Una revisione di quell'articolo costituisce il primo capitolo di questo libro, e mi piace pensare che leggerlo ti ispirerà e stuzzicherà il tuo appetito a continuare nella lettura. Spero che continuerai in questo viaggio con me attraverso il resto del libro, che sviscererà le cause per cui il dolore e la disfunzione associati ai glutei sono ben presenti nei tuoi atleti o pazienti.

Una vacanza di tre settimane in Turchia mi è stata utile per cominciare a scrivere. Per quanto ami il sole, non è una grande idea per me passare tutto il mio tempo in esposizione, dal momento che ho avuto un problema di cancro alla pelle in passato (infatti mio padre è morto di tale patologia); pertanto questa è stata una grande opportunità per scrivere qualcosa. Una mattina, mentre me ne stavo seduto con un caffè, scrivendo al computer portatile, mio figlio Thomas mi ha raggiunto e mi ha chiesto cosa stessi facendo. Sapeva che avevo scritto un libro l'anno precedente, e gli avevo menzionato che stavo pensando di scriverne un altro solo sui glutei, ma non sono sicuro che mi avesse capito a quel tempo. Gli ho detto che stavo scrivendo il libro di cui gli avevo parlato qualche tempo prima, ma cercare di parlare del Gmax e del Gmed ad un bambino di 12 anni stava diventando dura, così gli ho detto che stavo scrivendo un libro sui muscoli del "sedere". Lui mi ha detto: "Papà, stai scrivendo un libro intero solo sui muscoli del sedere?". E io ho risposto con un "Sì", al quale mio figlio ha poi replicato: "Ma il sedere è solo grande e un po' floscio"!

Dal momento che ora iniziamo questo viaggio, spero di ispirarti a continuare a leggere tutti i capitoli, cosicché tu possa avere una migliore comprensione del ruolo dei glutei. Una volta che avrai finito il libro, realizzerai che il sedere è molto di più che "solo grande e un po' floscio".

Ringraziamenti

I miei ringraziamenti vanno a Jon Hutchings di Lotus Publishing per avermi dato l'opportunità di dare spazio alla mia passione per la scrittura. Spero che questo libro abbia lo stesso successo del mio precedente sulle tecniche di energia muscolare.

Voglio inoltre ringraziare i modelli e Jack Meeks della Oxford University Sport, così come Ian Taylor, che ha investito così tanto tempo nel fare e modificare le fotografie per questo libro.

Vorrei in particolar modo ringraziare una persona che mi ha guidato nel mio percorso osteopatico: un fisioterapista muscoloscheletrico dal nome di Gordon Bosworth. Lo considero uno dei migliori, se non il migliore, dei fisioterapisti che io abbia mai incontrato. Lui è stato, ed è tuttora, un'ispirazione per diventare la persona che sono oggi.

Voglio citare mio figlio, Thomas Rhys Gibbons, che significa tutto per me. Aveva 12 anni al tempo della stesura di questo libro e senza di lui non avrei avuto la motivazione e la dedizione per compiere quello che finora ho raggiunto nella mia vita. Ho molti sogni ed ambizioni nella mia vita e uno di questi è aver successo in qualsiasi strada o scopo che perseguo. Questa è una delle ragioni per cui faccio quello che faccio nella mia vita, così come lo è la volontà di mostrare a mio figlio che quando si mette il cuore nel cercare di raggiungere qualcosa, che all'inizio potrebbe sembrare irraggiungibile, con il tempo e una continua perseveranza si noterà che le cose cominciano a cambiare nella vita, e i sogni alla fine diventano realtà.

Mi piace pensare che in futuro mio figlio guarderà indietro ai libri che ho scritto, e che sono stati dedicati personalmente a lui, e sentirà che dal momento che suo padre ha raggiunto alcuni traguardi nella vita, anche se ci ha messo un po' per iniziare, lui sarà probabilmente capace di fare altrettanto. Hai solamente bisogno di un obiettivo nella tua vita, aggiungendo poi della passione all'equazione, qualsiasi cosa – e dico qualsiasi – può essere raggiunta. Spero che il mio successo e la mia determinazione lo ispirino e lo motivino a fare del bene nella sua vita.

Grazie anche a mia sorella, Amanda Williams, e alla sua famiglia. Auguro a te, e ai tuoi splendidi bambini, James e Victoria (che ho visto crescere negli anni e che puntano ad essere meravigliosi adolescenti), tutto il successo che meritate – e che possa durare a lungo!

E, per concludere, un grande grazie alla mia compagna, Denise Thomas, che è rimasta con me nel corso degli anni e che regolarmente mi sopporta nei giorni di scontroscapricci. Tu mi hai incessantemente incoraggiato e guidato durante gli ultimi anni, e mi hai anche lasciato la libertà di rincorrere i miei sogni. Senza di te questo libro non sarebbe stato possibile.

John Gibbons

Lista delle abbreviazioni

AC	articolazione acromioclavicolare
CAMS	corno anteriore del midollo spinale
AROM	ampiezza di movimento attiva
SIAS	spina iliaca anterosuperiore
CCC	catena cinetica chiusa
CG	centro di gravità
DD	discopatia degenerativa
EMG	elettromiografia
GTO	organo tendineo del Golgi
ILA	angolo inferiore laterale
BIT	bandelletta ileotibiale
ITBFS	sindrome da frizione della bandelletta ileotibiale
LLD	dismetria degli arti inferiori
LPAA	legamento peroneoastragalico anteriore
LPC	legamento peroneocalcaneare
LCM	legamento collaterale mediale
MET	tecnica di energia muscolare
MRI	risonanza magnetica
MVIC	massima contrazione volontaria isometrica
OA	osteoartrite
CCA	catena cinetica aperta
PD	caduta del bacino (pelvic drop)
PFPS	sindrome del dolore femorotuleo
CPMS	corno posteriore del midollo spinale
PIR	rilassamento post-isometrico
PLS	sling longitudinale posteriore
PRE	esercizi a carico progressivo
PROM	ampiezza di movimento passivo
SIPS	spina iliaca posterosuperiore
QL	quadrato dei lombi
RI	inibizione reciproca
ROM	ampiezza di movimento
SC	articolazione sternoclavicolare
SCM	sternocleidomastoideo
SI	articolazione sacroiliaca
ST	articolazione sottotalare
TFL	tensore della fascia lata
TLF	fascia toracolombare
ATM	articolazione temporomandibolare
TVA	trasverso dell'addome
VM	vasto mediale
VMO	vasto mediale obliquo
WP	pressa al muro
WS	squat al muro