

FMS

FUNCTIONAL MOVEMENT SYSTEM

Il Functional Movement System è un metodo costituito da un insieme di test che valuta la competenza del soggetto nell'esecuzione dei movimenti funzionali. È uno strumento standardizzato, affidabile e ripetibile (Moran et al, 2015; Bonazza et al, 2016) che permette di rilevare, dove presenti, le principali aree di carenza o scarso controllo del movimento e dimostrare limitazioni o asimmetrie.

Il SFMA (Selective Functional Movement Assessment) è la parte del metodo che si occupa della valutazione dei movimenti. Per capirci meglio, i movimenti di base sono quei movimenti (non sport specifici) che ogni individuo attivo dovrebbe essere in grado di padroneggiare, gestendo mobilità, stabilità, propriocezione e coordinazione. Se prendessimo in considerazione la Piramide della Performance (figura sotto), ci stiamo riferendo al tassello più basso – MOVEMENT.



Maggiore è la competenza in questa fascia, migliore sarà l'efficienza degli allenamenti mirati alla parte atletica – PERFORMANCE – e alla parte sport specifica – SKILL – riducendo il rischio infortuni e sovraccarichi. Diversamente dalla maggior parte dei test muscolari, l'SFMA non valuta i singoli distretti ma sequenze di movimento che coinvolgono parti corporee concatenate.

SFMA in definitiva è un ottimo strumento per:

- preservare l'economia del movimento
- identificare l'anello debole
- ridurre il rischio di infortuni da sovraccarico e lesioni muscolo-tendinee e legamentose
- guidare verso un lavoro correttivo personalizzato
- validare il soggetto o l'atleta al ritorno all'attività fisica o sportiva dopo una riabilitazione
- monitorare i risultati nel tempo
- stabilire un link diretto ed un linguaggio comune tra staff medico e preparatori
- integrare terapia manuale e allenamento sul campo o in palestra

Tutto ciò è ottenuto ponendo il soggetto in posizioni in cui eventuali debolezze, squilibri, asimmetrie e limitazioni diventano evidenti agli occhi di operatori qualificati. Fornisce dunque il perchè delle disfunzioni, dà la possibilità di renderle evidenti in pochi minuti. Le sequenze alterate sono scisse nelle loro parti fino a quando non venga trovata la possibile causa della disfunzione e del dolore. In base ai risultati potresti necessitare di sedute manipolative delle articolazioni e/o dei tessuti molli (muscoli, tendini, fasce) per ripristinare un corretto range articolare che ti permetta di muoverti meglio e senza dolore. Conseguentemente dovrai eseguire esercizi terapeutici, prima di tipo neuro cognitivo per insegnare di nuovo al tuo cervello un corretto modo di muoverti, poi di tipo condizionante della muscolatura, ovvero potenziamento muscolare.

A CHI E' RIVOLTO E PERCHE'?

È rivolto a tutti gli sportivi, dall'adolescenza in poi, agonisti o dilettanti, ma soprattutto professionisti.

- Negli adulti dobbiamo considerare due principali componenti: la prima è legata agli infortuni pregressi, di come possano alterare le sequenze motorie di base e determinare l'instaurarsi di compensi, soprattutto se non trattati nella maniera migliore. È questo il campo di azione dell'FMS quando lo scopo è valutarle e renderle più efficienti. La seconda è legata al gesto atletico sport-specifico: ricordiamoci sempre che uno sportivo compie il gesto specifico innumerevoli volte alla settimana, tanto da catalogare le patologie più frequenti in ogni settore. L'FMS in questo caso può essere di aiuto nell'identificare lo schema di movimento più sofferente e dare una mano all'atleta nel controbilanciamento muscolare, con l'auspicio di aumentare la longevità atletica.

- L'età adolescenziale è invece la più indicata per un fattore preventivo, in quanto le strategie di movimento dovranno ancora ben definirsi, oltre che per non ostacolare il normale processo di sviluppo scheletrico.

In entrambi i casi è fondamentale porre tanta attenzione sulla consapevolezza di un movimento più efficiente.

- Sportivi professionisti/agonisti per:

- ottenere il massimo delle performance, preservando il più possibile l'integrità muscolo-scheletrica, la longevità atletica e l'economia del movimento;
- monitorare l'impatto degli allenamenti, definendo un carico di lavoro ottimale;
- coadiuvare allenamento in palestra e sul campo;
- avere parametri di riferimento nel tempo;
- stabilire quando si è pronti a rientrare dopo un infortunio;
- prevenzione, core training e benessere posturale;
- interazione staff medico-preparatori

IN CHE COSA CONSISTE LA VALUTAZIONE CHE PROPONIAMO?

SFMA (Selective Functional Movement Assessment) utilizza una serie di movimenti di tutto il corpo per identificare possibili disfunzioni funzionali. Lo scopo della SFMA è valutare la qualità dei movimenti; non si tratta di quante ripetizioni la persona può eseguire, ma piuttosto della qualità del modello di movimento. L'SFMA aiuta a esporre possibili asimmetrie e schemi di movimenti patologiche potrebbero in futuro essere causa di infortunio. La valutazione SFMA è suddivisa in 7 test classificati come: funzionale e non doloroso (FN), funzionale doloroso (FP), disfunzionale non doloroso (DN) e disfunzionale doloroso (DP). Se un test non supera il grado FN, quel movimento specifico deve passare a uno schema di scomposizione per trovare la vera causa della disfunzione. Per semplificare le cose, la "vera causa della disfunzione" può essere vista come Disfunzione della mobilità articolare (JMD)) OPPURE un problema di stabilità / controllo motorio (SCMD).

The SFMA Top Tier Movements

