

FLESSIBILITA'

Mobilità muscolo-scheletrica

Fattori determinanti la Flessibilità

- ❖ Superfici articolari
- ❖ Capsula articolare
- ❖ Legamenti
- ❖ Muscoli

A cosa serve una buona Flessibilità?

- ❖ Migliora la mobilità muscolare
- ❖ Migliora la mobilità articolare
- ❖ Migliora la performance
- ❖ Diminuisce la tensione muscolare
- ❖ Previene gli infortuni
- ❖ Rilassa

FLESSIBILITA'

POCA
(ANCHILOSI)

TROPPIA
(IPERMOBILITA')

Sono entrambe condizioni che comportano rischi



Flessibilità dinamica

valuta la resistenza sviluppata durante il ROM
(44-66% della flessibilità complessiva)

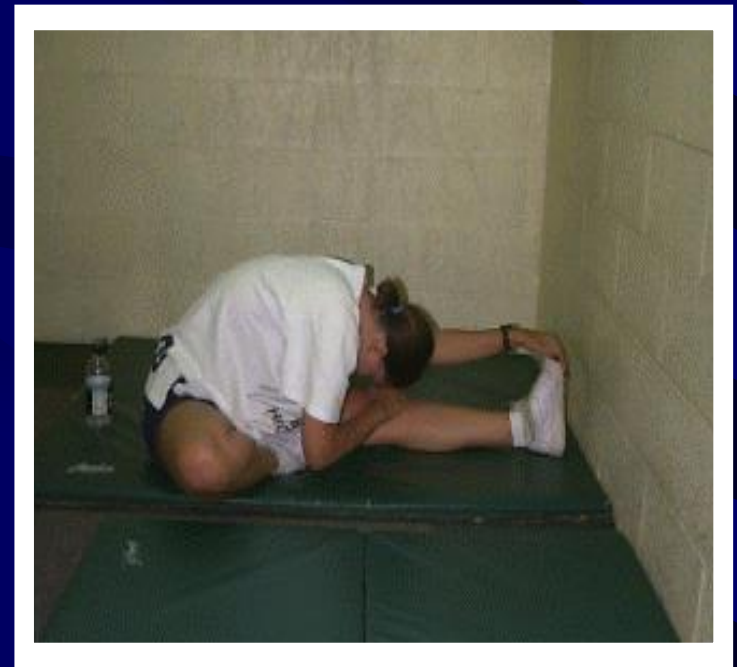
Flessibilità statica

valuta il ROM di una articolazione

Valutazione della Flessibilità ROM

Preferibile la valutazione
diretta (in gradi),
rispetto a valutazione
indiretta (lineare, in cm)

- Warm-up
- 3 prove (si tiene la migliore)
- Valori di riferimento



Sit & Reach Test

- Seduti con i piedi appoggiati al cubo
- Mani (e dita) vicine e parallele
- "Tenere" la posizione
- Fare 3 prove
- Valori di riferimento



Sit & Reach Test



Table 8.30 Male Norms for the Trunk Flexion Test (inches)

Rating	Age (years)					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	66+
Excellent	26-20	25-20	24-19	23-19	21-17	20-17
Good	20-18	19-18	19-17	17-16	17-15	15-13
Above average	18-17	17-16	17-15	15-14	13	13-11
Average	16-15	16-15	15-13	13-12	11	11-9
Below average	14-13	14-12	13-11	11-10	9	9-8
Poor	12-10	12-10	11-9	9-7	7-5	7-5
Very poor	9-2	9-2	7-1	6-1	5-1	4-0

Table 8.31 Female Norms for the Trunk Flexion Test (inches)

Rating	Age (years)					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	66+
Excellent	27-24	26-23	25-22	24-21	23-20	22-20
Good	23-21	22-20	21-19	20-18	19-18	19-18
Above average	21-20	20-19	19-17	18-17	17-16	17-16
Average	19-18	18	17-16	16-15	15	15-14
Below average	18-17	17-16	15-14	15-14	14-13	13-12
Poor	16-14	15-14	13-11	13-11	12-10	11-9
Very poor	13-8	13-8	10-6	10-4	9-3	8-2