

UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE DI MILANO
Scienze della Formazione- Medicina e Chirurgia
Corso di laurea specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività
Motorie
Preventive e Adattate

EQUITAZIONE ED ALGIE VERTEBRALI

Relatore: Chiar.mo Prof. Benedetto Toso

Tesi di laurea di:
Martina Olivares
Matr. N. 3910551

ALGIE VERTEBRALI

Stato di dolore che interessa la colonna vertebrale



CERVICALGIA

DORSALGIA

LOMBALGIA

LOMBOCRURALGIA

LOMBOSCIATALGIA

EQUITAZIONE

POSIZIONE E ASSETTO DEL CAVALIERE



Sguardo orizzontale

Mantenimento corrette curve fisiologiche

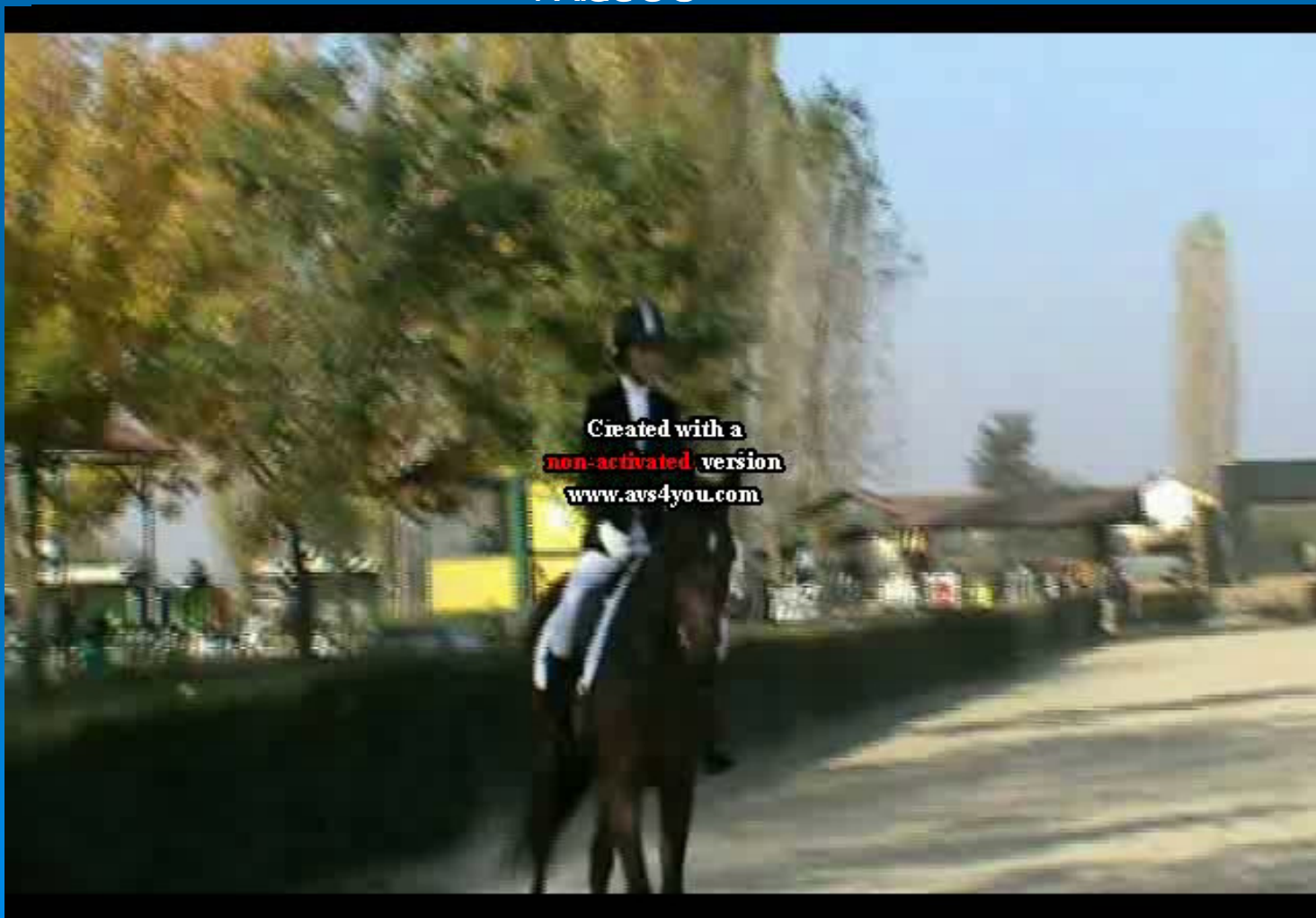
Peso equamente suddiviso

Arti inferiori che danno stabilità, sicurezza, equilibrio, protezione

Scarico del peso sulle staffe

ANDATURE DEL CAVALLO E ASSETTO DEL CAVALIERE

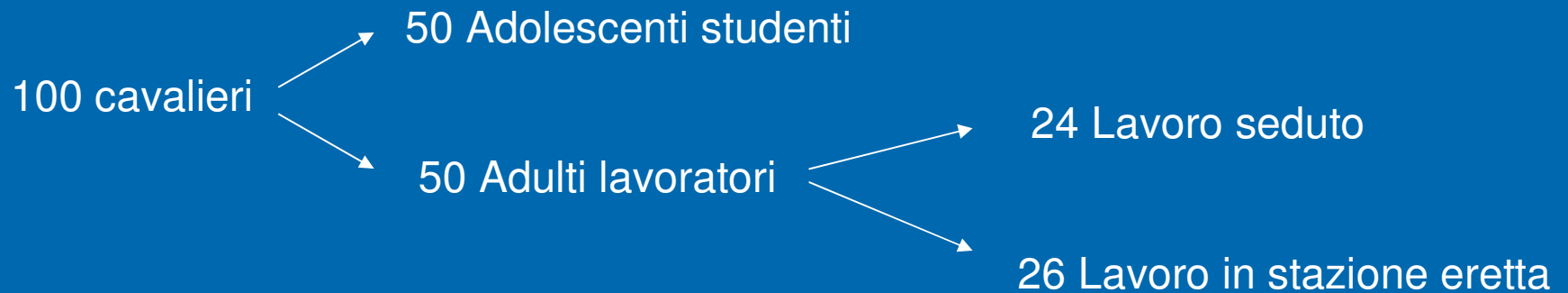
TRASSO



GALOPPO

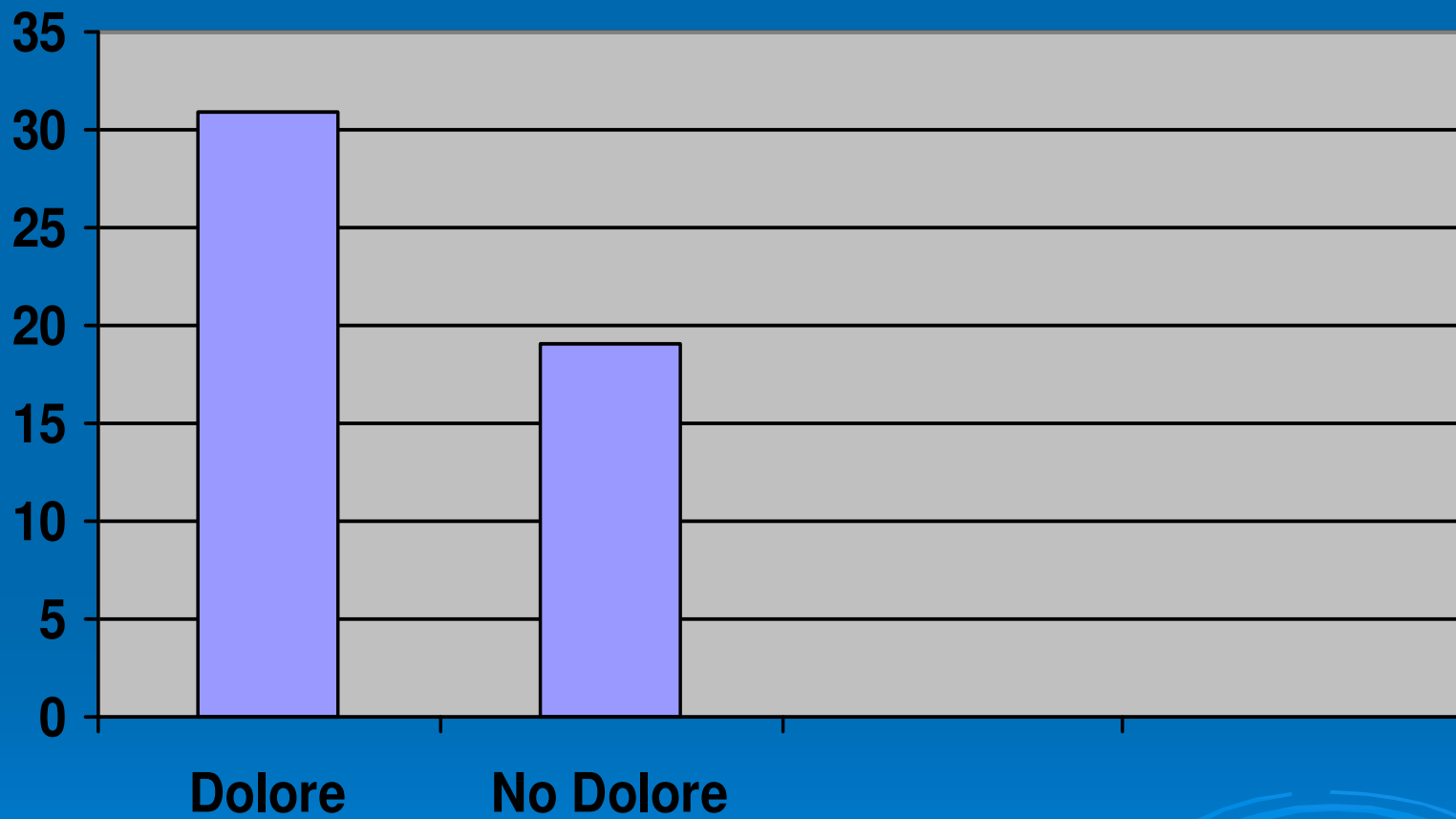


ANALISI CAVALIERI

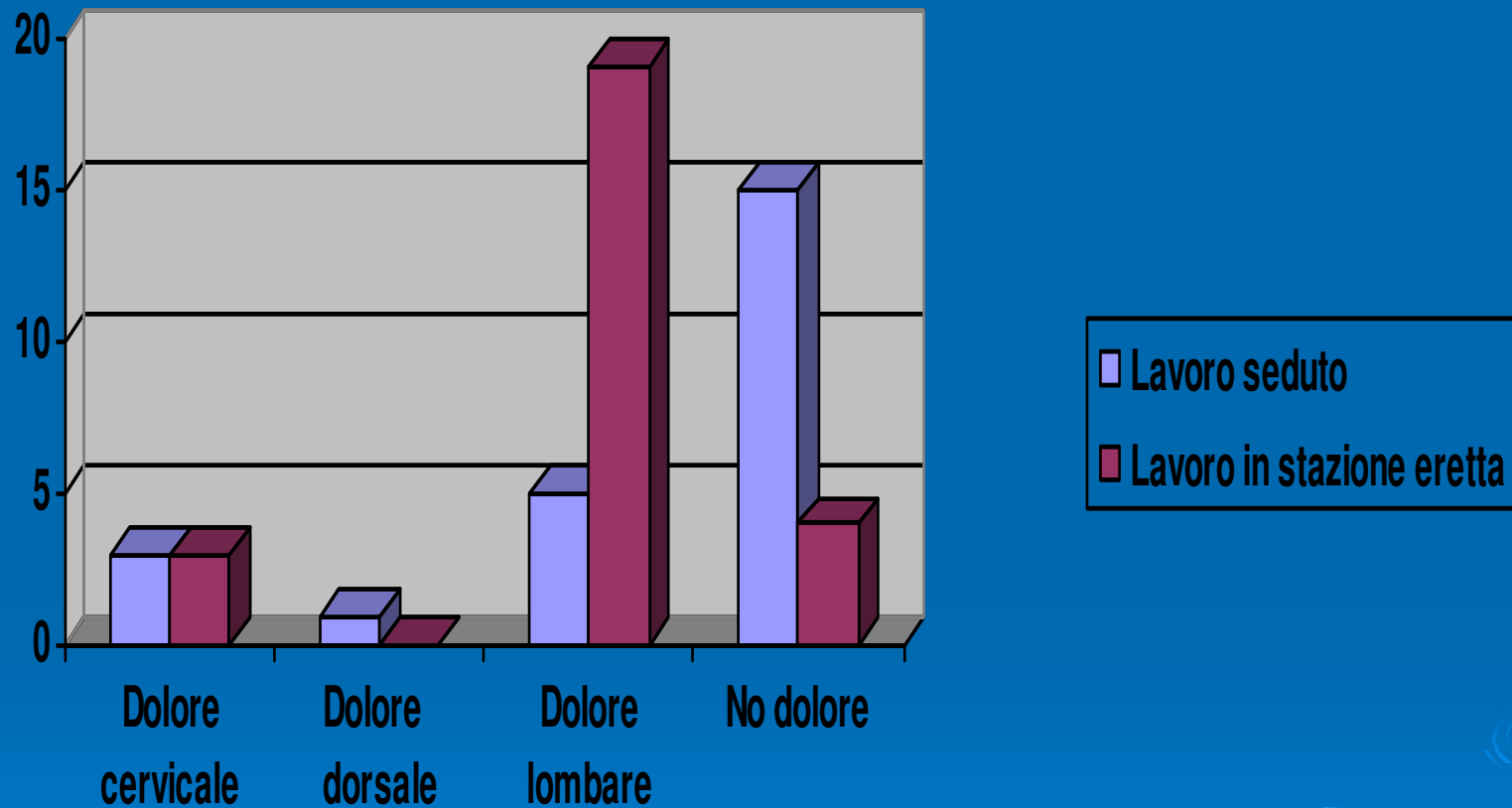


Cognome	Nome		Data di nascita	
Altezza	Peso			
STORIA DEL SOGGETTO, LOCALIZZAZIONE, INSORGENZA, VARIAZIONI DEL DOLORE				
Professione		Da quanti anni?		
Lavora seduto?		Quante ore?		
Lavora in stazione eretta?	Quante ore?	Fermo?	Curvo?	In movimento?
Solleva pesi?	spesso	A volte	mai	Media Kg.
Posizione di riposo notturna	prona	supina	Sul fianco	Fetale
Anni di equitazione?				
N° allenamenti a settimana?		Durata media allenamento?		
Altre attività del tempo libero				
Ha mai avuto dolori alla colonna vertebrale?				
Localizzazione del dolore: Lombare.... Dorsale.... Cervicale....				
In presenza di lombalgia il dolore interessa anche l'arto inferiore?				
Se sì, fin dove è irradiato il dolore?				
In presenza di cervicalgia il dolore interessa anche l'arto superiore?				
Se sì, fin dove è irradiato il dolore?				
Insorgenza del dolore: quando ha avvertito il primo dolore?				
Ultimo episodio o eventuale aggravamento del dolore				
Ricorda quale movimento o circostanza l ha provocato?				
Insorgenza del dolore-equitazione: il dolore insorge:				
durante l'allenamento				
Al termine dell'allenamento				
Il dolore insorge in presenza di ansia da prestazione				
Il dolore non è causato dalla pratica dell'equitazione				
Variazioni dolore: Aumenta: da seduto		Alzandosi da seduto		
In stazione eretta da fermo	Da sdraiato	Di giorno	Di sera	Di notte
camminando				
In caso di fissità prolungata		In altro modo		
Variazioni del dolore: Diminuisce: da seduto		Alzandosi da seduto		
In stazione eretta da fermo	Da sdraiato	Di giorno	Di sera	Di notte
camminando				
Di sera				
Consumo di nicotina e caffè:		N° sigarette		N° caffè

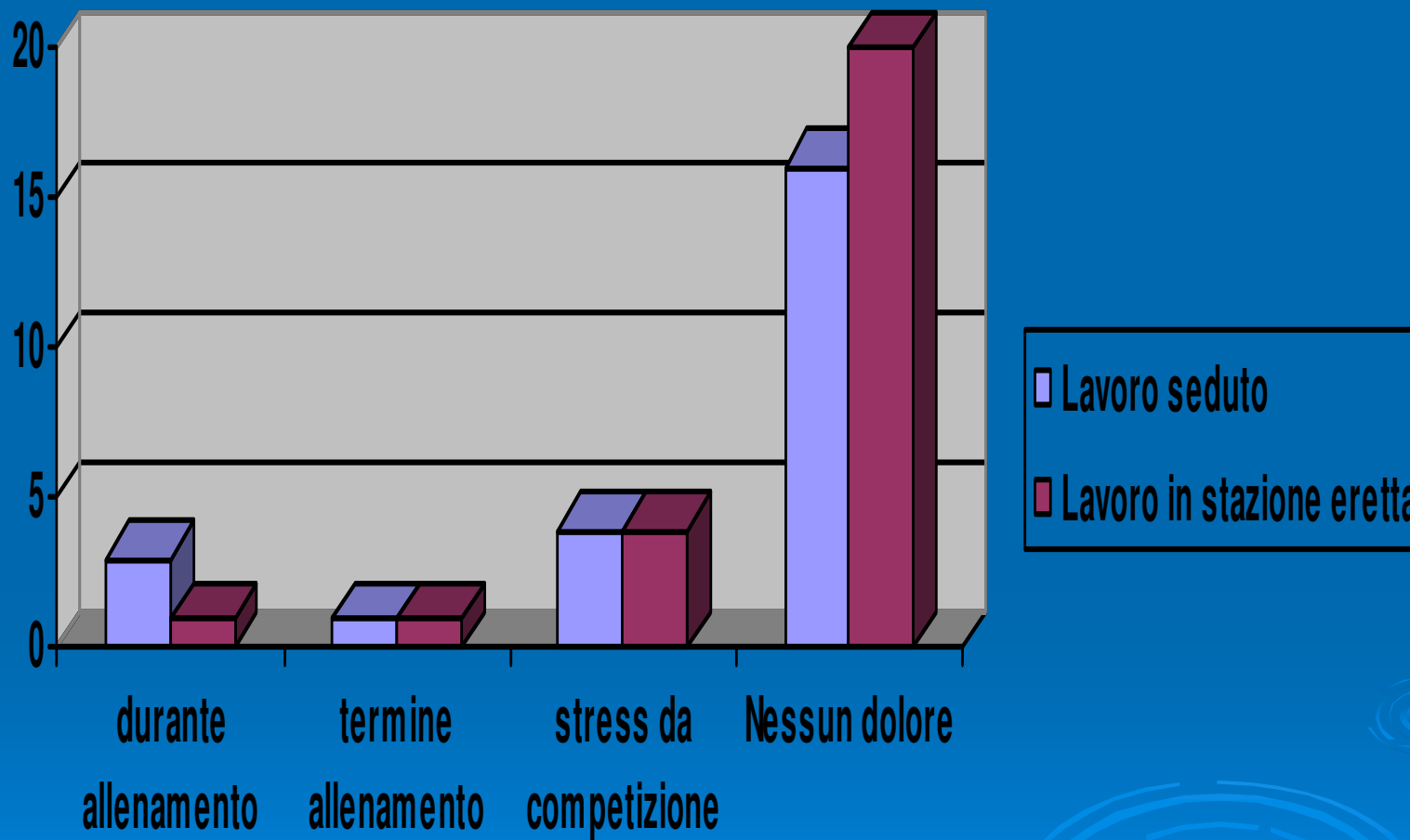
ADULTI LAVORATORI



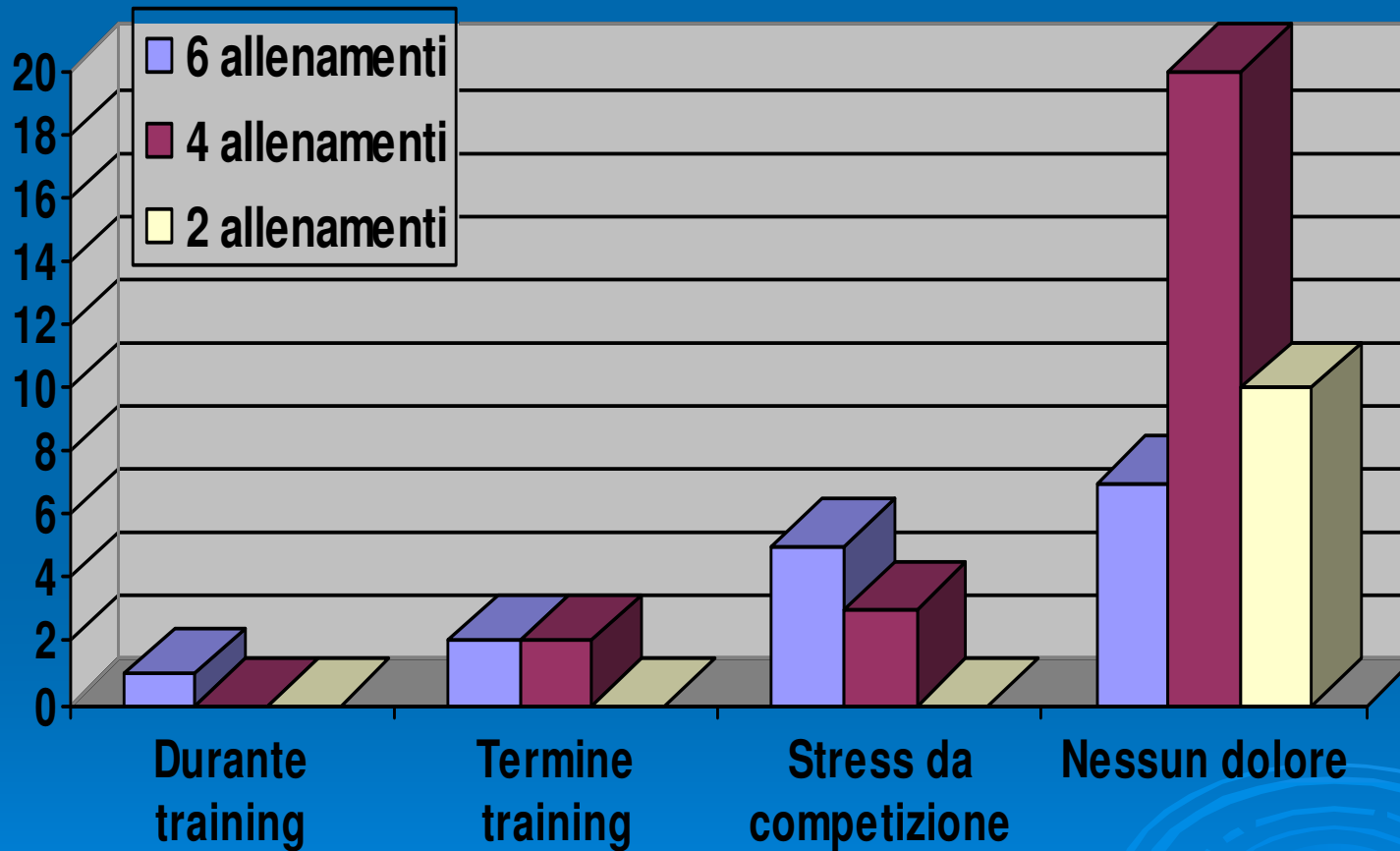
Localizzazione del dolore



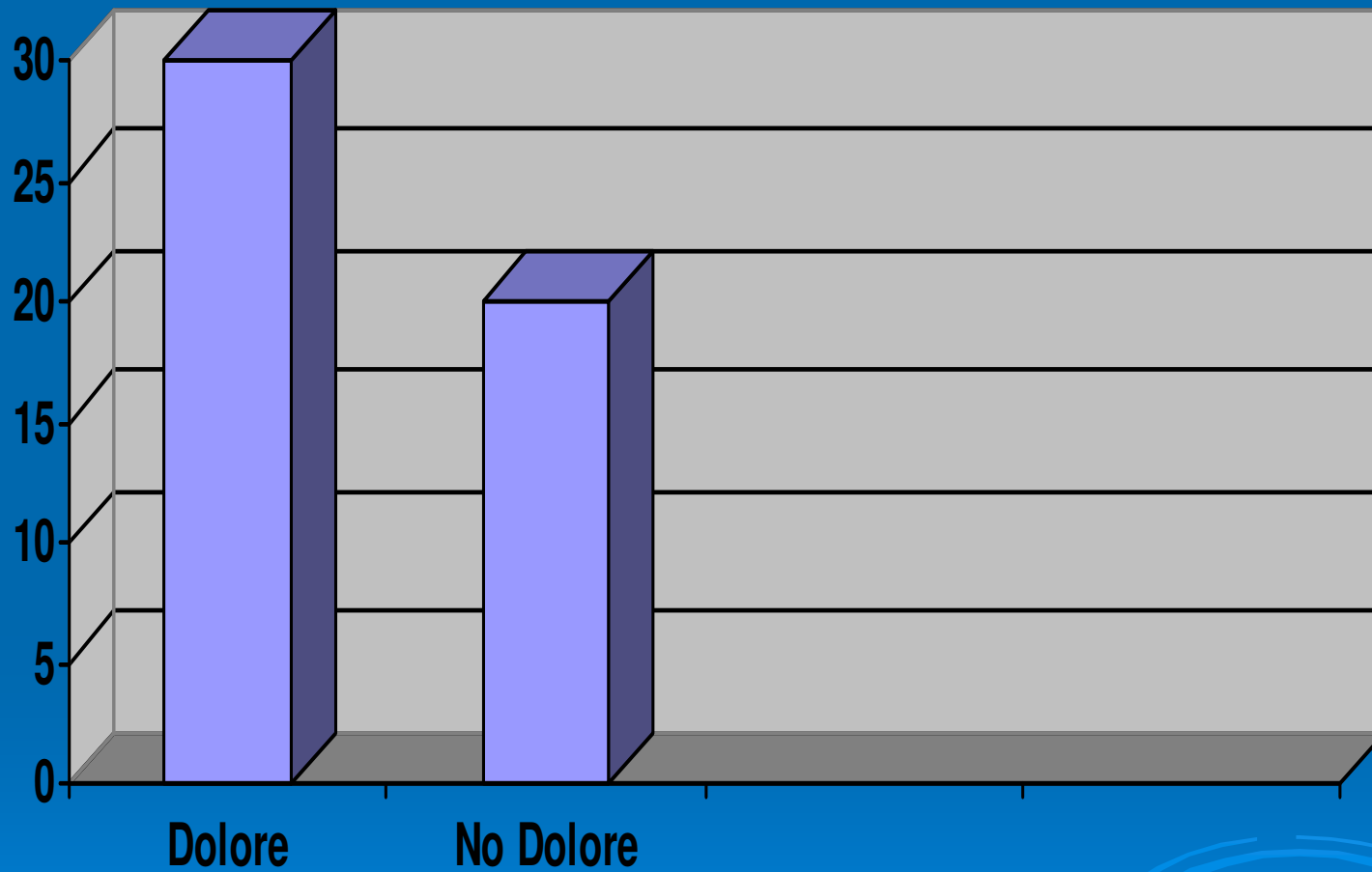
Dolore vs Equitazione



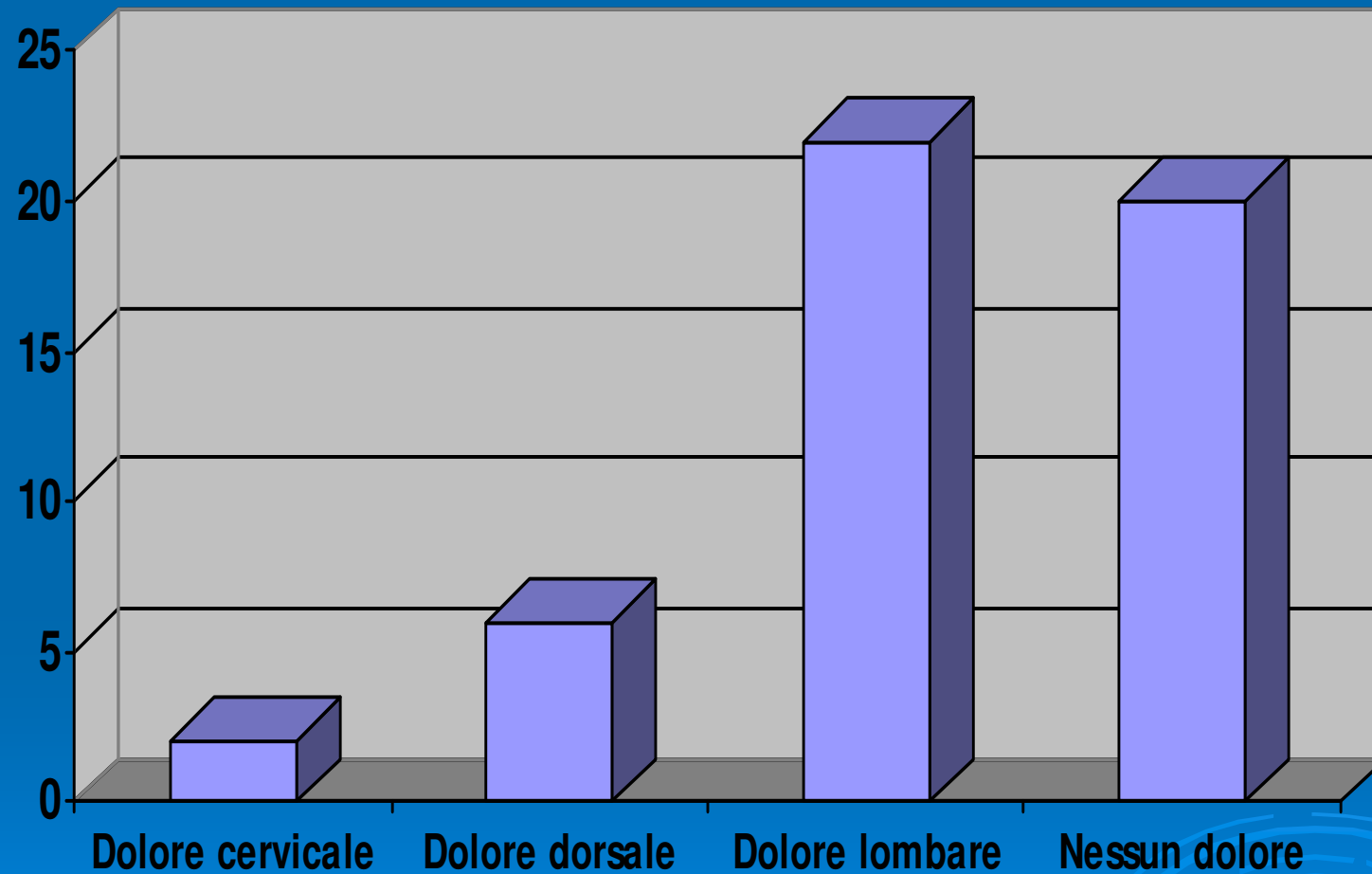
Frequenza allenamenti settimanali



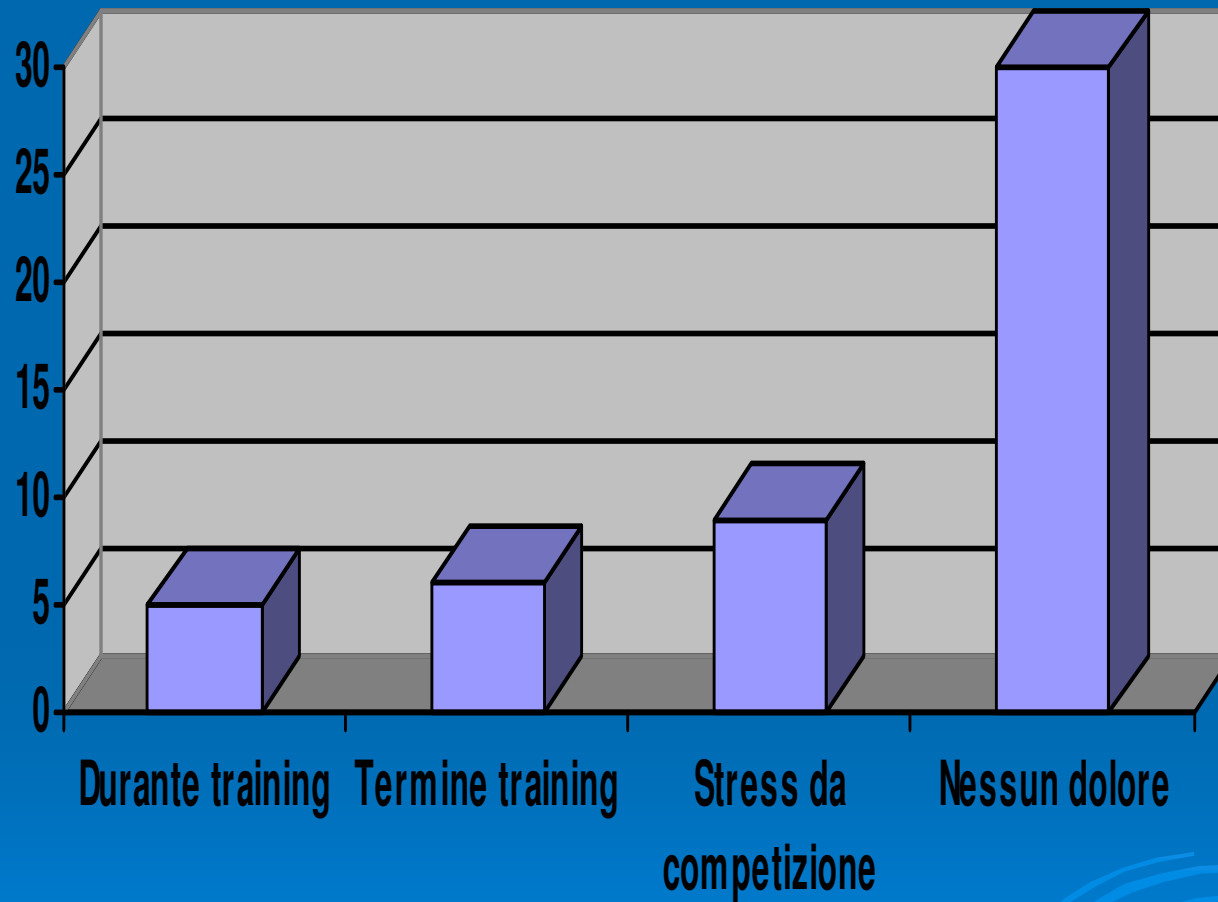
ADOLESCENTI STUDENTI



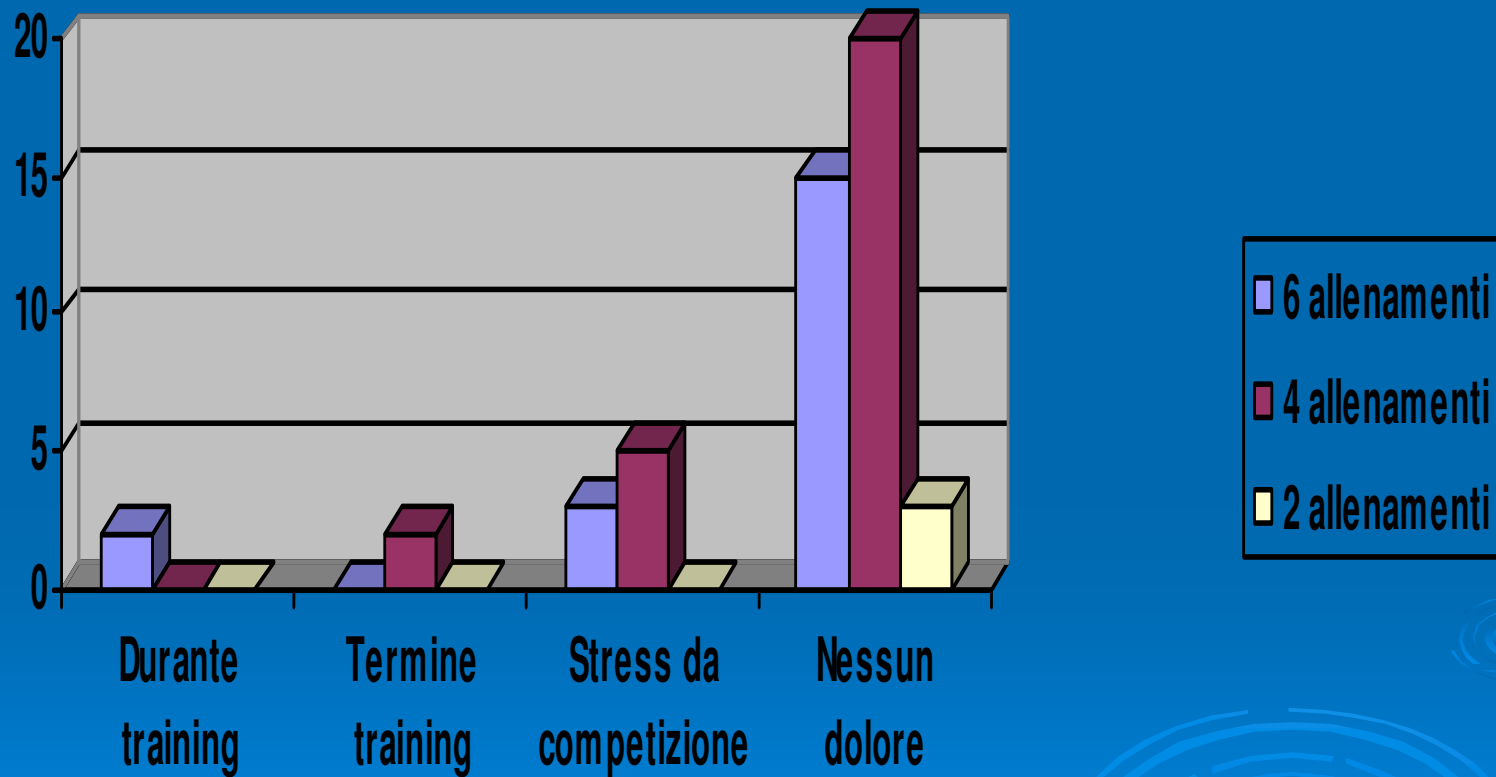
Localizzazione del dolore



Dolore vs Equitazione

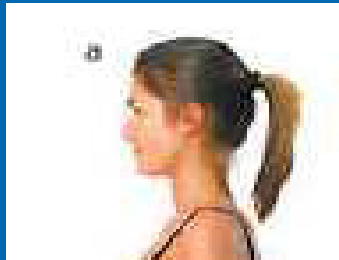


Frequenza allenamenti settimanali



CONCLUSIONI

L'equitazione rafforza il controllo posturale



Grounding

Verrouillage

Addominali, dorsali, lombo-sacrali

Sollecitazione bacino in antero-retroversione e seduta sugli ischi

Corrette curve fisiologiche in condizioni dinamiche e instabili

Cardiovascolare

Battiti del cuore

Sistema di pompaggio del sangue, pressione arteriosa e ventilazione polmonare

Esatta percezione dei
Corpi nello spazio

```
graph LR; A[Esatta percezione dei Corpi nello spazio] --> B[Organi dell' equilibrio]; A --> C[Sensibilità];
```

Organi dell' equilibrio

Sensibilità

Incremento densità ossea

```
graph LR; A[Incremento densità ossea] --> B[Rimbalzo]; A --> C[Aria aperta];
```

Rimbalzo

Aria aperta

Controllo di ansia e stress → Fiducia reciproca tra cavallo e cavaliere

```
graph LR; A[Controllo di ansia e stress] --> B[Fiducia reciproca tra cavallo e cavaliere];
```

A rider in formal dressage attire, including a black jacket, white breeches, and a helmet, is riding a brown horse in a dressage arena. The horse is captured in a collected movement, possibly a piaffe or passage, with its front legs lifted and its tail held high. The arena has a dark red wall and a white fence. A sign with two 'S' characters is visible in the background. In the top right corner, there is a logo for 'N° 1' and a vertical text 'PUBBLICITÀ EQUINA'.

N° 1
PUBBLICITÀ EQUINA

CENTRO IPPICO TORRIONE
CONCORSO NAZIONALE "S"
TORTONA 26/27 MARZO 2011

GRAZIE....