



# A SWING SBAGLIATO SI GUARDA IN BOCCA

La dottoressa Udeschini, medico odontoiatra, spiega come anche i **muscoli masticatori** possano influire nei nostri **colpi**

**P**arlamo di golf e parliamo di denti? Strano vero? Ogni attività sportiva richiede l'impiego di muscoli. Alcuni tipi di sport richiedono l'utilizzo di taluni muscoli in modo prevalente, altri, come il nuoto e il golf, di molte catene muscolari.

Il golf, a differenza di altri sport che hanno una componente più automatica, richiede in più una notevole concentrazione mentale e un'attenzione focalizzata sull'esecuzione di un movimento complesso, non certo naturale e di grande precisione, uno swing costruito faticosamente che spesso ha bisogno di essere rimesso a punto con l'insegnante ed essere perfezionato, controllato e mai lasciato al caso!

L'uomo nella nostra evoluzione genetica si preparava a difendersi da un nemico o da una belva feroce raccogliendosi in se stesso, concentrandosi, tenendo i muscoli contratti e allertati perché fossero pronti a scattare, e questa preparazione nel suo insieme prende il nome di "risposta allo stress". Fra i muscoli che venivano contratti per questa risposta c'erano anche i muscoli masticatori: stringere i denti infatti era ed è uno dei meccanismi antichi e automatici di risposta allo stress.

Sono passati secoli, ma la risposta allo stress è rimasta sempre la stessa, mentre sono molto cambiate nella nostra società le cause fonte di stress. Può essere un esame, un colloquio di lavoro o un drive che vogliamo tirare lungo e dritto. La richiesta di concentrazione è un impegno, e il nostro cervello antico (amigdala, limbico, ecc) la riconosce come stress, attivando tutti i meccanismi muscolari che conosce tra i quali lo stringere i denti. Ci sono infatti tanti detti popolari a questo proposito: "stringi i denti, ce la puoi fare" "è un periodo difficile, bisogna stringere i denti" ecc ecc. Ma quando stringiamo i denti non attiviamo solo i muscoli masticatori, in realtà, ma anche il trapezio (spalle), lo sternocleidomastoideo (collo), il piccolo dorsale, il pettorale: insomma coinvolgiamo la testa, il collo e le spalle poiché le catene muscolari sono comunque collegate e si reclutano tra loro a seconda della richiesta. In pratica il sistema posturale può avere una sorta di disorganizzazione che si rende manifesta nelle richieste di alta integrazione, mentre ha

un funzionamento sufficiente nelle prestazioni ordinarie.

E questo dove ci porta?

Ci porta al fatto che spesso, non sempre e non per tutti, ovviamente, capita che una prestazione muscolare sia meno efficiente perché i muscoli sono contratti e lavorano meno armoniosamente e con meno coordinazione. D'altra parte le contratture masticatorie (massetere, pterigoidei ecc) tendono a stabilizzarsi e così possono comparire sintomi come: fatica alla masticazione prolungata o impegnativa, collo rigido, apertura limitata della bocca, dolenzia all'articolazione temporo mandibolare, che è quella articolazione che ci consente di aprire e chiudere la bocca.

Cosa si può fare?

Prima di tutto è consigliabile una visita gnatologica, cioè una visita da un medico dentista esperto di gnatologia, quindi esperto di articolazione temporo mandibolare, di muscoli masticatori e occlusione dentale. In base alla situazione che riscontra il medico deciderà fra le due strade percorribili: Fare solo una fisioterapia mirata al distretto cervico-facciale, che deve essere eseguita solo da un esperto di questo settore, poiché è un'area di nicchia e bisogna avere sensibilità e grande esperienza per trattare la muscolatura fasciale della testa, quella della bocca e del collo.

Una fisioterapia in associazione ad un bite di riequilibrio e di riposo muscolare: il bite neutralizza le tensioni e dà un'occlusione con un buon bilanciamento. Può essere utilizzato solo di notte o anche durante l'attività sportiva, se il medico lo ritiene necessario, per migliorare la performance. Naturalmente, poiché il bite pone la struttura muscolare in un equilibrio costruito, artificialmente bisogna che sia perfetto e per ottenere questo occorrono parecchie sedute di controllo da farsi dopo la notte, dopo le sedute di fisioterapia, dopo almeno un mese di utilizzo. Insomma con una serie di controlli dobbiamo ottenere il bite "giusto" che sarà un compagno rilassante e un aiuto per una miglior postura, per stare meglio e anche per giocare meglio a golf!

**Antonella Udeschini**

[www.antonellaudeschini.it](http://www.antonellaudeschini.it)