

L'attività elettromiografica degli erettori spinali nei principali esercizi fisioterapici



Candidato: Dott. FT Dalla Valle Matteo

Relatore: Dott. FT OMPT Martini Giacomo

INTRODUZIONE

L'esercizio terapeutico è un pilastro della riabilitazione, ma la sua efficacia dipende dalla scelta mirata e personalizzata. Questa tesi analizza l'attivazione dei muscoli erettori spinali durante diversi esercizi, utilizzando dati EMG di alta qualità.

OBIETTIVO

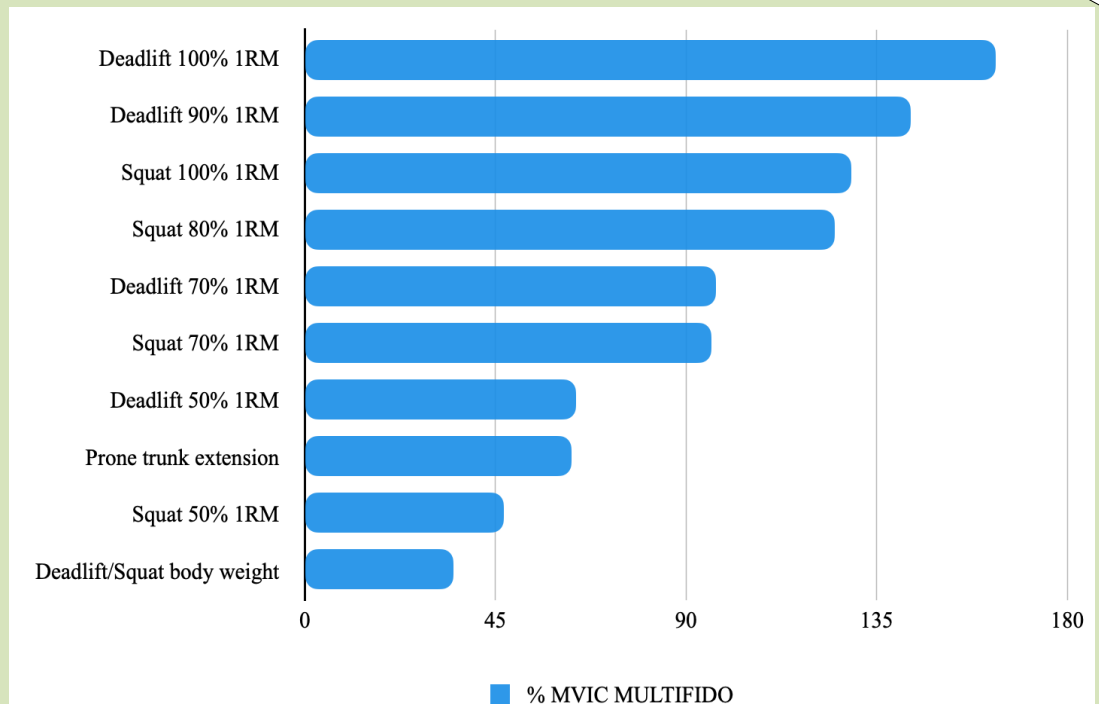
Fornire strumenti concreti al fisioterapista per una selezione più consapevole e scientifica degli esercizi.

MATERIALI E METODI

La ricerca è stata condotta su 5 database tra ottobre 2024 e marzo 2025, con strategie mirate per ciascuno. Sono stati inclusi solamente studi conformi alle linee guida SENIAM, su esercizi per i muscoli erettori spinali in soggetti sani. Tre revisioni sistematiche, pur non rispettando i criteri di inclusione, sono state analizzate per ampliare il confronto nelle conclusioni e fare così un parallelo più ampio con la letteratura esistente.

RISULTATI

Gli esercizi con pesi liberi, come deadlift e squat, mostrano una maggiore attivazione EMG dei muscoli erettori spinali rispetto a esercizi su superfici instabili. La scelta dell'esercizio (e della variante) influisce significativamente sull'attivazione muscolare, evidenziando l'importanza di una programmazione mirata.



CONCLUSIONI

L'attivazione degli erettori spinali è influenzata principalmente dall'intensità dell'esercizio e dal carico esterno applicato. Esercizi multiarticolari come squat e deadlift risultano i più efficaci, ma la scelta deve sempre rispondere a obiettivi riabilitativi chiari: forza, controllo motorio, gestione del dolore, ecc. Superfici instabili non incrementano l'attivazione muscolare e andrebbero utilizzate solo per aumentare la complessità nei percorsi mirati al controllo motorio.

BIBLIOGRAFIA

