

# MEDICO E SPORT

Medico Responsabile Rappresentative Nazionali Calcio LND  
Under 17, Under 16 e Serie D



del dott. Mario Turani



## Bocca, Bite e Calcio

“ **Negli ultimi anni l'apparato stomatognatico, inteso non solo come bocca ma più estesamente come tutta l'importante struttura che raccorda la colonna vertebrale con il cranio, ha richiamato l'interesse del mondo sportivo mediante l'utilizzo di un dispositivo chiamato Bite che permette evidenti ottimizzazioni e miglioramenti delle performance atletiche. Vediamo quali tipi di Bite sono indicati per il giocatore di calcio** ”

### Premessa

Nella stesura del presente articolo mi sono avvalso della collaborazione dell'amico **Giovanni Maver** (nella foto a destra), odontotecnico in Bergamo.

Giovanni è un esperto, dal punto di vista tecnico, di problematiche posturali relazionate in particolar modo con l'apparato stomatognatico.

Ci incrociamo da sempre fra Corsi e Congressi.

Recentemente la nostra collaborazione si è implementata in quanto Giovanni è stato inserito in qualità di Collaboratore per le Problematiche Posturali Stomatognatiche nell'Equipe Sanitaria delle Rappresentative Nazionali Calcio LND che dirigo.

### Introduzione

Una struttura corporea in condizioni di salute ed in posizione eretta antigravitaria presenta come obiettivo prioritario la ricerca dell'equilibrio posturale, ottenuto con il minimo impegno muscolare ed in assenza di dolore.

Se una problematica stomatognatica altera tale equilibrio corporeo provocando dolore e contrattura con perdita di efficienza muscolare, risulta possibile utilizzando un Bite di Deprogrammazione recuperando l'equilibrio posturale perduto e successivamente con l'utilizzo di un Bite Sportivo implementare tale risultato permettendo all'atleta un miglioramento della prestazione sportiva.

### Descrizione

Dal punto di vista osteopatico il corpo è collegato dalla testa ai piedi da cinque catene muscolo-fasciali che lavorano in modo coerente e sinergico.

L'osso ioide, situato sotto la mandibola ed all'inizio della trachea, risulta inserito nella Catena Antero-Mediana ed attraverso i muscoli sovraioidei collegato a testa e bocca mentre attraverso i muscoli sottoioidei collegato alle spalle.

Si possono pertanto presentare situazioni di tensione muscolare che partendo dalla bocca, attraverso appunto l'osso ioide, possono disturbare l'equilibrio di altre componenti corporee anche a distanza.

Queste interrelazioni sono sempre bidirezionali.

Le tensioni muscolari una volta strutturate possono dare origine a cefalee muscolo-tensive e mal di schiena con perdita di efficienza muscolare durante la prestazione sportiva.

L'insieme corporeo presenta una posizione di riposo intesa quale risultato dell'equilibrio che si instaura tra singole componenti del sistema; una situazione simile si verifica quando stiamo in piedi rilassati con lo sguardo all'orizzonte.

Tale posizione viene ottenuta attraverso la ricerca del massimo equilibrio con il minimo lavoro muscolare ed in assenza di dolore.

Da questa posizione fisiologica il corpo parte per compiere qualsiasi azione.

Se però si verifica un disequilibrio strutturale e conseguentemente posturale, rileveremo interferenze a livello del baricentro corporeo con attivazione compensatoria in primis muscolare secondo uno schema crociato latero-laterale.

L'attivazione compensatoria di un lato del corpo comporterà un iperlavoro di alcuni muscoli ed un ipolavoro dall'altro lato con riduzione dell'efficienza muscolare globale.

Tali alterazioni, all'apparenza minime e da molti operatori trascurate se non addirittura misconosciute, sono alla base di molte delle disfunzioni a carattere sportivo lamentate dagli atleti e causa di importanti deficit di performance.

### Il Bite di Deprogrammazione

Se l'origine di questo disequilibrio viene identificata nella bocca risulta possibile un recupero funzionale mediante l'utilizzo di un dispositivo odontoiatrico chiamato Bite di Deprogrammazione.

Il Bite di Deprogrammazione è una placca rigida in materiale acrilico che viene posta tra i denti superiori ed inferiori, utilizzato per 4/6 mesi dall'atleta soprattutto durante la notte.

Questo tipo di Bite eliminando il vincolo del contatto dentale abituale permette un rilassamento dei muscoli e una riorganizzazione della corretta posizione mandibolare e conseguentemente dell'intero apparato stomatognatico e corporeo.

Al risveglio pertanto la bocca si trova in posizione fisiologica di riposo, cioè a bocca leggermente aperta, posizione che mantiene per quasi tutte le ore del giorno.

Rimaniamo a bocca chiusa, cioè con i denti a contatto, solo per pochissimo tempo.

Per esempio quando deglutiamo o alla fine dell'atto masticatorio per inghiottire il cibo. La posizione fisiologica indotta dal Bite col passare delle ore tende a perdersi e l'occlusione abituale dell'individuo a manifestarsi riportando mandibola e tono muscolare nella situazione disfunzionale.

Continuando però l'utilizzo del Bite di Deprogrammazione, notte dopo notte, creiamo un nuovo engramma di memoria che faciliterà sempre più il recupero della posizione fisiologica, innescando un circuito virtuoso positivo che la renderà sempre più stabile nel tempo. Alla fine o durante (a seconda dei casi) il trattamento col bite di deprogrammazione, viene eseguito il trattamento osteopatico per ottimizzare l'equilibrio posturale.

A questo punto il paziente ha risolto la sintomatologia dolorosa, quando compiamo però uno sforzo particolarmente importante, tutti noi in fisiologia, tendiamo a serrare i denti, non per niente c'è il detto stringi i denti e vai.

### Bite Sportivo

Una volta ottenuta una posizione oclusale fisiologicamente più corretta la situazione stomatognatica andrà stabilizzata con un altro dispositivo odontoiatrico sinergico e complementare al Bite sino ad ora descritto: il Bite Sportivo.

Quest'ultimo stabilizzerà il nuovo rapporto tra mascella e mandibola ottenuto dal Bite di Deprogrammazione e verrà utilizzato durante e soprattutto la prestazione sportiva.

### Conclusioni

Il Bite di Deprogrammazione (portato la notte), libera mascella e mandibola dal vincolo oclusale abituale mirando ad una posizione di riposo più fisiologica. Il Bite Sportivo (portato in allenamento e partita) stabilizza la nuova posizione di lavoro che, nei picchi massimali di prestazione sportiva, l'atleta sollecita quando serra i denti.

Non ci stancheremo mai di ripetere quanto una indagine stomatognatica si renda oggi indispensabile a qualsiasi livello nella pratica del gioco del Calcio.

Il miglioramento delle performance atletiche e la prevenzione di molte situazioni disfunzionali ripagheranno in misura esponenziale gli sforzi attuati in tal senso.

### IL PROFILO

Il dott. Mario Turani è Medico Chirurgo Specialista. E' Osteopata e Posturologo.

Dirige, in qualità di Direttore Sanitario, il Poliambulatorio Gemini di Bergamo, Centro di Clinica e Ricerca per le Problematiche Posturali.

Svolge la propria attività di Medico Sportivo in ambito LND-FIGC dividendosi fra Bergamo, Milano, Coverciano e Roma, seguendo le Nazionali LND in Italia ed all'Estero.

Il suo campo elettivo professionale riguarda la Fisiopatologia della Colonna Vertebrale, inserita in un ambito di Riprogrammazione Posturale e Riabilitazione Sportiva.

Relatore a manifestazioni e congressi è autore di numerose pubblicazioni, sia in ambito scientifico che sportivo. Si occupa di Medicina Legale Sportiva.

In quest'ultimo decennio si è interessato, insieme al proprio Gruppo di Ricerca GeminiLab, allo studio ed all'utilizzo dei campi magnetici in biologia e medicina elaborando e codificando una Terapia Medica utilizzata nell'ambito della Riprogrammazione Posturale chiamata TM-Therapy®, che utilizza anche nello sport.

Medico sportivo FMSI e Medico Antidoping opera in numerosi ambienti sportivi, prevalentemente in quello del Calcio. Da molti anni Medico Responsabile delle Rappresentative Nazionali Calcio LND, Under 17 e Serie D.

Per la LND-FIGC è promotore e Responsabile del Progetto Postura, un ambizioso programma su scala Nazionale relativo alle problematiche posturali.

Collabora con riviste scientifiche e sportive.

### IL MEDICO RISPONDE

Per una consulenza riguardo problematiche medico-sportive e posturali invia una mail a [studiogemini@email.it](mailto:studiogemini@email.it)



Giovanni Maver



**Bergamo**

Via Maglio del Rame 21

Tel. e Fax 035.237210

[segreteria@poliambulatoriogemini.it](mailto:segreteria@poliambulatoriogemini.it)

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

Riprogrammazione posturale  
e Riabilitazione Sportiva

