



TESISTA: Da Ros Alessandra (mat.1093183)

RELATORE: Dott. Granzotto Giorgio

Oggetto: PRESENTAZIONE PROGETTO “RELAZIONE TRA MOVIMENTI DELL’ANCA E MOVIMENTI DEL RACHIDE LOMBARE NELLO SPORTIVO: PROPOSTA DI AUTOTRATTAMENTO”

Gentili Società,

sono una studentessa del 3° anno del Corso di Laurea in Fisioterapia di Conegliano, con la seguente lettera intendo presentarVi il mio progetto di tesi di laurea nella speranza che la tematica possa destare il Vostro interesse.

PREMESSE

Da una recente revisione della letteratura si evince un forte legame tra mal di schiena e limitazioni dei movimenti d'anca, specialmente in quelli di rotazione interna e questo è particolarmente evidente in soggetti che regolarmente partecipano ad attività sportive che richiedono movimenti di rotazione d'anca e lombare ripetuti (*Sadeghisani M. et al Hip rotation ROM and LBP*).

Questo a dimostrazione del fatto che potrebbe essere importante agire su regioni adiacenti a quelle su cui si localizza il dolore che sono portate a compensare la disfunzione con ad esempio un'eccessiva ipermobilità.

SCOPO DELLA TESI

Date queste premesse evidenziate dalla letteratura, l'idea alla base del mio studio è quella di ricercare la presenza di eventuali disfunzioni d'anca in atleti il cui gesto sportivo principale è quello della corsa su pista e, ove presenti e significative, proporre a questi soggetti un semplice programma di auto trattamento mirato a ridurre la disfunzione stessa e quindi alla prevenzione di disfunzioni lombari per ridurre la probabilità d'insorgenza di lombalgia/lombo sciatalgia e verificarne l'efficacia.

Preciso inoltre che potranno prender parte allo studio runners, maschi e femmine, delle società di atletica che decideranno di aderire, che previo espressione del consenso informato ed autorizzazione al trattamento dei dati personali:

- **abbiano compiuto il 18° anno di vita**
- **praticino regolarmente 2 allenamenti settimanali di almeno 1 ora di corsa su pista (discipline dai 200m a salire) da almeno un anno**

Chiedo gentilmente alle Società che volessero rendersi disponibili a partecipare allo studio brevemente presentato loro in questa lettera, di spargere la voce tra i propri atleti e di occuparsi di una prima stima delle adesioni al fine di facilitare il mio lavoro e per motivi organizzativi prego quindi di farmi avere notizia riguardo l'eventuale interesse a parteciparvi.

Vi invito inoltre a prendere contatto con la tesista per eventuali chiarimenti.

Contatti tesista:

- Cellulare: 3454642969
- Mail: aledr94@libero.it

Ringraziando per l'attenzione prestatami, rimango a disposizione per eventuali chiarimenti.
Vi auguro una ricca stagione agonistica,

Alessandra Da Ros