



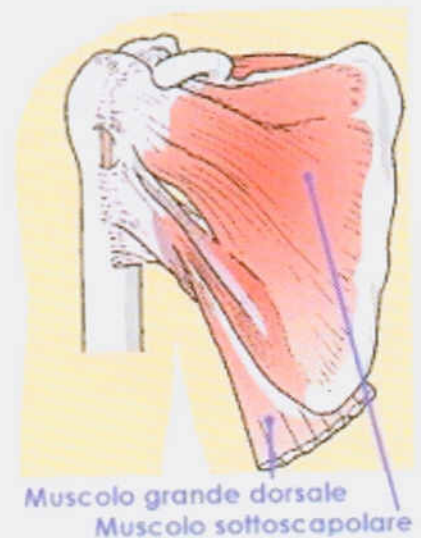
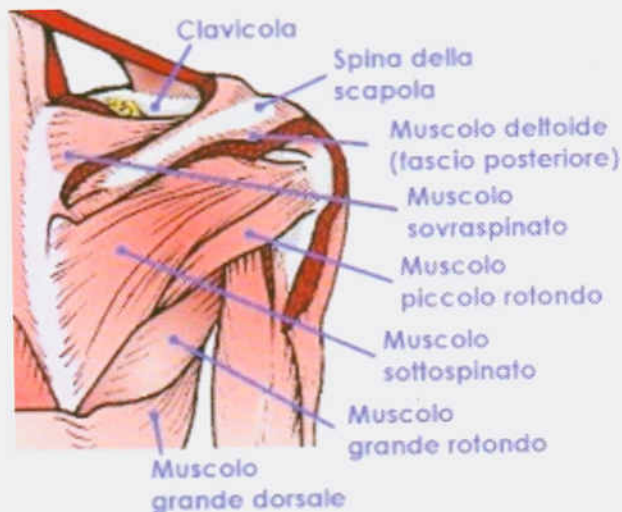
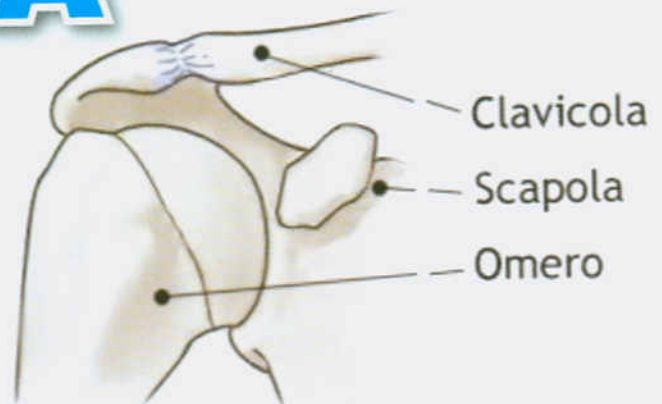
LA SPALLA

L'articolazione della spalla è struttura anatomica il cui scheletro, composto da omero scapola e clavicola, si raccorda in due articolazioni fondamentali: la gleno-omeroale e l'acromion-claveare.

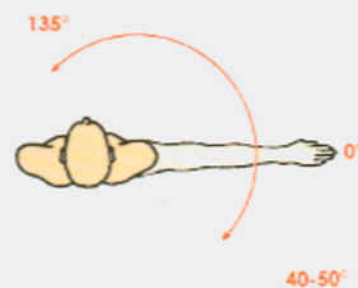
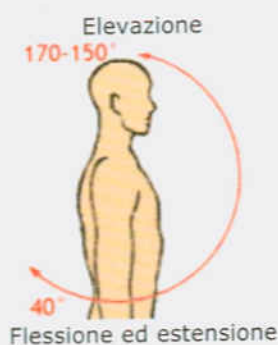
Articolazione gleno-omeroale
Articolazione acromion-claveare

L'articolazione **gleno-omeroale** possiede la particolarità di lavorare sospesa nel vuoto ed è costituita dall'estremità sferoidale della testa omeroale che ruota su una superficie della scapola, detta glena consentendo al braccio di compiere una rotazione vicina ai 360° nello spazio.

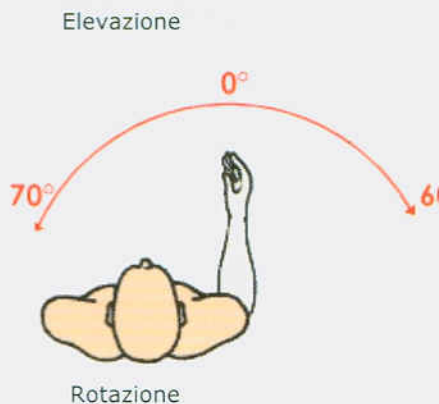
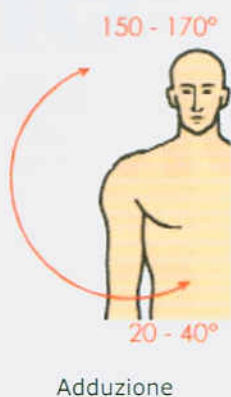
L'articolazione **acromion-claveare** è formata dall'estremità della clavicola e da una parte della scapola chiamata acromion; le due ossa si affrontano mantenendo il reciproco rapporto mediante una spessa capsula e robusti legamenti tesi fra di loro. Queste articolazioni, racchiuse da capsule fibrose, sono stabilizzate da un apparato legamentoso e muscolare assai complesso che garantisce alla spalla un ampio raggio di movimento nello spazio ed una potente e sicura leva articolare. Il complesso muscolare, che consente la rotazione del braccio e la sua elevazione, è indicata come cuffia dei rotatori, cui è sinergico il muscolo deltoide.



MOBILITÀ DELLA CINTURA SCAPOLARE



MOBILITÀ DELL'ARTICOLAZIONE SCAPOLO-OMERALE



La duttilità articolare della spalla, associata alla possibilità di esprimere gran potenza, espone, in numerose attività sportive (tennis, basket, pallavolo, baseball, golf, sci, football), le strutture anatomiche al rischio di lesioni.

Per meglio comprendere il carico funzionale che colpisce, durante l'atto sportivo, le strutture articolari della spalla basti pensare che l'energia prodotta durante il servizio nel tennis è generata principalmente dalla muscolatura del tronco e del bacino ed in minima parte dal complesso funzionale spalla-arto superiore, ma sulle cui strutture anatomiche viene poi in gran parte dissipata l'energia residua. Una semplice prova di quanto detto consiste nel lanciare una pallina restando in piedi e sfruttando il movimento di torsione del corpo ripetendo poi il lancio dal medesimo punto restando seduti, quindi con il tronco ed il bacino immobile. La distanza coperta dal secondo lancio, che ha sfruttato l'energia prodotta esclusivamente dalla muscolatura della spalla e del braccio, sarà assai inferiore rispetto al primo.



Le lesioni possono essere di due tipi:

- da **sovraccarico funzionale** (sollecitazione articolare abnorme e/o eccessivamente ripetuta)
- **traumatiche** (cadute o colpi diretti)

PRO LOCO TRES e G.S. AMICI DELLA VAL DI NON
in collaborazione con il **COMUNE DI TRES**
e i **COMUNI DELL'ALTIPIANO DELLA PREDAIA**

DOMENICA 29 AGOSTO 2010

19^a NUOVA QUATER PASSI ENT EL BOSC DE TRES & 14^a MARATONA DELLA VAL DI NON

La marcia è proprio per tutti: a chi corre ed a chi cammina; tutti i percorsi in mezzo alla «madre natura» che da sola vale la fatica! I sentieri e le strade percorse sono molto panoramiche. Numerosi e suggestivi i luoghi toccati tra cui la passeggiata del Conte presso Castel Bragher; il romantico Viale dei Sogni a Coredò ed il sentiero panoramico con vista sui laghi di Coredò, San Romedio e il gruppo montuoso delle Maddalene. Transito per Sfruz famoso per le stufe a olle e per le patate, al Rifugio Sores, punto più alto 1.210 m.s.l., Vervò l'antica Castrum Vervasium con sito archeologico. Tres, posto su tre ridenti colli con la Chiesa di Sant'Agnesa ricca di tesori d'arte, dove è fissata la partenza e l'arrivo della manifestazione in località Prà Poè.

ITINERARI A SCELTA di Km. 6 - 13 - 28 - 44

Tres e i paesi limitrofi dell'Altopiano della Predaia, luoghi ideali per il soggiorno estivo, dispongono di appartamenti e alberghi adatti ad ospitare numerosi marciatori, nonché una nuova ed attrezzata area sosta per i camper a Tres in località Batuda.

Amici marciatori, cogliete l'occasione di abbinare vacanze e marcia podistica in mezzo a «madre natura», la vera ed indimenticabile protagonista della nostra zona.

i **INFORMAZIONI DETTAGLIATE e ITINERARI** G.S. AMICI DELLA VALLE DI NON - Tel. 0463.468548
PRENOTAZIONI GRUPPI PRO LOCO e COMUNE DI TRES - Tel. e Fax 0463.467072 - Fax 0463.467079
LOGISTICA APT VALLE DI NON - Telefono 0463.830133