

Indolenzimento muscolare post allenamento: come alleviarlo?

Pubblicato: Lunedì 15 Gennaio 2024



Spesso succede che, a seguito di un allenamento molto intenso o dopo un lungo periodo di fermo sportivo, si avvertano fastidiosi **dolori** focalizzati ai **muscoli** soggetti a stimolazione. C'è chi attribuisce questa condizione a un accumulo di acido lattico dovuto proprio allo scarso livello di allenamento. A ben guardare, però, non è esattamente così.

L'acido lattico che viene rilasciato in seguito a un allenamento è tipico di tutti gli sportivi e non solo di chi riprende o pratica attività dopo tanto tempo di scarso allenamento, pertanto il dolore muscolare, meglio noto come DOMS (*delayed onset muscle soreness*), dovrebbe coinvolgere tutti e non solo una specifica fascia di atleti. Tra l'altro, proprio il **lattato** rilasciato durante l'allenamento viene **smaltito molto rapidamente** e metabolizzato da sangue e fegato nel giro di un paio d'ore dopo l'allenamento.

L'indolenzimento muscolare che, tipicamente dura alcuni giorni dopo la ripresa degli esercizi, invece, è causato da altre condizioni. Non sempre sono facilmente identificabili, ma, in linea di massima, è collegato a **micro lesioni** che colpiscono i muscoli sottoposti a sollecitazioni, frequenti contrazioni e spasmi e un leggero **stato infiammatorio** a questi connesso.

Per poterlo alleviare esistono diversi rimedi che spaziano dal **massaggio** manuale, allo **stretching**, dai prodotti da applicare fino alle **pistole massaggianti**. Questi, in particolare, vengono utilizzate sempre più spesso proprio per alleviare l'indolenzimento muscolare tipico dell'allenamento. Non tutti, però, sanno esattamente di cosa si tratta e come si utilizza correttamente.

Il mercato ne propone di **diversi modelli** e con **funzioni differenti**. Esistono brand specializzati nella cura e nel benessere della persona, che offrono anche alcuni modelli di pistole massaggianti, come i [prodotti Fisiostore](#), ma esistono anche brand differenti specializzati in attrezzi per allenamenti e post allenamento che offrono diversi modelli.

Vale la pena soffermarsi un attimo, per capire **come utilizzarla correttamente**, per alleviare i dolori muscolari.

Come impiegare la pistola massaggiante

Molti atleti utilizzano le [pistole massaggianti](#) in diversi modi, per sciogliere contratture, prevenirle, per lenire l'indolenzimento muscolare tipico del post allenamento. In linea di massima la sua funzione è quella di **simulare un massaggio professionale** volto a riscaldare e **sciogliere i muscoli contratti** o traumatizzati.

Utilizzarla è molto semplice, perché basta afferrare l'impugnatura ergonomica, selezionare la frequenza delle pulsazioni, l'intensità, e passare la testina nella parte che si intende trattare.

In realtà, esistono modelli con diverse funzioni e testine incorporate. C'è la classica **testina sferica**, che si adatta a tutti gli impieghi e pratica la **pressione** sul muscolo in maniera **uniforme**, così da rilassarlo più efficacemente. Esistono però altre **testine**, come la **piatta**, a **U** o a **cono**, che rispettivamente servono per alleviare i muscoli della zona addominale, dorso e spalle e per i nodi muscolari.

Allo stesso tempo, si può considerare il fatto che una pistola massaggiante può essere impiegata anche per usi che prescindono dai dolori post allenamento, come ad esempio **rilassare** eventuali **tensioni** dovuti a **posture o movimenti sbagliati**.

Chiaramente questa non va intesa come sostituta di un intervento professionale, per i casi più particolari. Tutt'altro, serve solo per consentire a chi pratica sport, di alleviare i fastidi tipici di un allenamento intensivo, tra le mura domestiche e senza necessariamente l'intervento di un professionista.

Per i casi più specifici, invece, è sempre meglio richiedere un parere esperto e praticare i giusti **esercizi di riscaldamento** e **allenamento graduale**, così da non stressare eccessivamente i muscoli.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it