

Abstract

Fare o non fare stretching: il ruolo dello stretching nella prevenzione degli infortuni e nella prestazione

To stretch or not to stretch: the role of stretching in injury prevention and performance

[McHugh MP](#), [Cosgrave CH](#).

Nicholas Institute of Sports Medicine and Athletic Trauma, Lenox Hill Hospital, New York, New York, USA.

[Scand J Med Sci Sports](#). 2009 Dec 18.

Lo stretching viene comunemente eseguito prima della partecipazione agli sport; tuttavia, non sono ancora stati ben compresi gli effetti sulla prestazione successiva e sulla prevenzione degli infortuni. Esiste un'abbondante letteratura a dimostrazione del fatto che un solo breve periodo dedicato allo stretching compromette in modo acuto la forza muscolare, con un effetto più ridotto sulla potenza. Non è conosciuto il punto fino a cui questi effetti sono evidenti quando lo stretching viene combinato con altri aspetti di un riscaldamento, come esercitazioni ed esercizi dinamici a bassa intensità, prima della pratica. Per quanto riguarda l'effetto sulla prevenzione degli infortuni dello stretching eseguito prima della pratica, esiste un numero limitato di studi di varie tipologie che hanno mostrato risultati contrastanti. Esiste un consenso generale sul fatto che lo stretching eseguito oltre al riscaldamento non influisca sull'incidenza di infortuni da sovraccarico. Esiste un'evidenza sul fatto che lo stretching prima della pratica riduca l'incidenza di lesioni muscolari, ma c'è chiaramente necessità di ulteriori lavori. Eventuali futuri studi randomizzati dovrebbero utilizzare interventi di stretching che siano efficaci per il decremento passivo della resistenza di allungamento e valutare gli effetti sull'incidenza di infortuni successivi negli sport con un'alta incidenza di lesioni muscolari.

To stretch or not to stretch: the role of stretching in injury prevention and performance

[McHugh MP](#), [Cosgrave CH](#).

Nicholas Institute of Sports Medicine and Athletic Trauma, Lenox Hill Hospital, New York, New York, USA.

[Scand J Med Sci Sports](#). 2009 Dec 18.

Stretching is commonly practiced before sports participation; however, effects on subsequent performance and injury prevention are not well understood. There is an abundance of literature demonstrating that a single bout of stretching acutely impairs muscle strength, with a lesser effect on power. The extent to which these effects are apparent when stretching is combined with other aspects of a pre-participation warm-up, such as practice drills and low intensity dynamic exercises, is not known. With respect to the effect of pre-participation stretching on injury prevention a limited number of studies of varying quality have shown mixed results. A general consensus is that stretching in addition to warm-up does not affect the incidence of overuse injuries. There is evidence that pre-participation stretching reduces the incidence of muscle strains but there is clearly a need for further work. Future prospective randomized studies should use stretching interventions that are effective at decreasing passive resistance to stretch and assess effects on subsequent injury incidence in sports with a high prevalence of muscle strains.

Traduzione non autorizzata a cura di Alessandro Ruspantini