

## Lesioni sportive: Lussazione

La lussazione della spalla è la lesione di cui tutti hanno già sentito parlare almeno una volta. In questo aiuto viene indicato il modo di procedere di fronte ad un infortunio di questo genere.



Gomito lussato

**Definizione:** a causa di un movimento eccessivamente ampio le superfici articolari opposte vengono separate e non sono più a contatto fra loro. La capsula articolare risulta sempre lesionata, i legamenti sono almeno in parte rotti.

**Sintomi:** posizione anormale dell'articolazione, funzione articolare soppressa, dolore da fermi, gonfiore.

**Prime cure:** posizione di calma tramite fissazione, analgesici. Chiamare un medico.

**Terapia:** il medico riposiziona l'articolazione (l'operazione consiste nel manipolare le superfici articolari per farle tornare nella posizione normale). Il trattamento successivo mira a ridare funzionalità e stabilità all'articolazione.

A riposo per una, due settimane. Dopo due, quattro settimane si può iniziare ad allenare dolcemente la condizione e la forza e due o tre mesi dopo l'infortunio si può ricominciare una normale attività sportiva.

### Profilassi:

- Allenamento attivo della muscolatura per stabilizzare le articolazioni, allenamento delle capacità di coordinazione in generale e più particolarmente durante il riscaldamento.
- Ginnastica del piede per la caviglia, allenamento delle parti anteriori e posteriori della coscia per il ginocchio.
- Riscaldamento sistematico all'inizio di ogni allenamento e gara.
- Buon equipaggiamento personale adatto alla situazione.
- Compresa o benda elastica in caso di rischi (legamenti deboli, terreno, ecc.), eventualmente scarpe alte rafforzate ai lati.

Scelta del terreno appropriata da parte della direzione del campo sportivo/corso.

---

Fonte: «mobile» 6/2007, pagg. 36-41, Christin Aeberhard



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**