

Lesioni sportive: Meglio prevenire che curare

Dopo un infortunio, una persona corre un rischio più elevato di incorrere in lesioni degenerative della parte del suo corpo lesa. Ma grazie a delle misure specifiche si può ridurre il pericolo di farsi male mentre si pratica sport.



Adottando delle misure preventive si può ridurre il rischio di infortuni.

Le lesioni spesso generano delle lunghe assenze dai campi sportivi e anche dalla vita professionale. Gli effetti ritardati di tali infortuni, che di regola intervengono dopo 15-30 anni, sembrano causare ancor maggiori problemi. Pensiamo ad esempio alle malattie degenerative delle articolazioni, come l'artrosi.

Si consiglia perciò di adottare un comportamento preventivo prima, durante e dopo l'attività sportiva.

Consigli preventivi

- **Fitness:** tenetevi costantemente in forma! Se vi muovete regolarmente coinvolgendo tutte le parti del corpo acquisite delle esperienze motorie che vi permetteranno di sentirvi sicuri anche durante la pratica di discipline meno conosciute. Ma anche le esperienze di movimento specifiche ad un determinato sport vanno esercitate e consolidate. Un equilibrio armonioso fra mobilità, forza e resistenza contribuisce a prevenire gli infortuni.
- **Tecnica:** adottate sempre una tecnica corretta durante l'allenamento di una disciplina sportiva. Nel caso in cui vogliate imparare uno sport nuovo si raccomanda di imparare le sequenze di movimento corrette con l'ausilio di uno specialista. Questo non riduce soltanto il rischio di incappare in un infortunio, bensì permette anche di aumentare il fattore divertimento.
- **Riscaldamento:** il nostro corpo non è una Ferrari. Per passare da una velocità di 0 a 100 km/h sono necessari almeno 20 minuti di riscaldamento. Questo lasso di tempo consente alla muscolatura e al sistema cardiocircolatorio di raggiungere un buon livello di riscaldamento e, di conseguenza, di agire e reagire correttamente.
- **Materiale / Equipaggiamento:** ogni corpo è diverso dal profilo dell'anatomia e delle funzioni. L'equipaggiamento utilizzato va quindi adattato alle possibilità fisiche di ciascuno. Fatevi consigliare da esperti del ramo ad esempio per l'acquisto di un casco adatto per gli sport invernali e da bici.
- **Punti deboli:** se siete a conoscenza dei punti deboli del vostro corpo come legamenti delle caviglie allentati o articolazioni raramente mobilizzate potete proteggerli in modo conseguente (protezioni, sostegni) e cercare di allenarli attraverso degli esercizi sensomotori.

- Rigenerazione: nella **fase di rigenerazione** l'atleta ripristina i giusti valori fisiologici e biologici che hanno subito delle variazioni durante l'attività sportiva. Gli allenamenti dovrebbero prevedere delle pause in cui gli atleti possano recuperare le forze bevendo oppure sgranocchiando qualche barretta energetica. Un periodo di recupero insufficiente potrebbe essere la causa di una prestazione stagnante, di un sovraffaticamento o di lesioni dovute alla fatica.

Sistema di pronto intervento

In caso di ferite muscolari, lesioni ai legamenti e tendinee (ma non in presenza di fratture e lussazioni), le prime cure ai soggetti infortunati vanno eseguite in base allo schema seguente.

Pausa: occorre interrompere immediatamente l'attività fisica e non muovere più la parte del corpo colpita. Spesso è difficile da valutare se sia veramente necessario fermarsi; tuttavia, di fronte al rischio di peggiorare l'entità della lesione o di rallentare il processo di guarigione, si consiglia di sospendere l'allenamento o la gara.

Ghiaccio: raffreddare la parte del corpo lesa con impacchi freddi (non direttamente a contatto con la pelle) o con acqua fredda.

Comprimere: con l'ausilio di un bendaggio compressivo cercare di limitare la zona in cui apparirà il gonfiore e l'ematoma. Il bendaggio compressivo elastico va avvolto partendo sempre da una certa distanza dal corpo. In caso di ossa sporgenti (ad es. caviglia) si raccomanda di imbottire la zona in questione (stabilizzare).

Elevare l'arto: sollevare l'arto per evitare emorragie e l'accumulazione di liquidi e per migliorare il reflusso venoso.

Le misure immediate contenute nello schema summenzionato servono a ridurre la reazione da trauma. Attenuando i dolori e riducendo l'emorragia si possono evitare grossi gonfiori, ciò che aiuta ad accelerare e a facilitare il processo di guarigione. Di fronte ad un infortunio, ogni minuto conta: tanto più rapidamente viene applicato lo schema di pronto intervento, quanto più rapido sarà il processo di guarigione.

Fonte: «mobile» 06/2007, pagg. 36-41, Christin Aeberhard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO