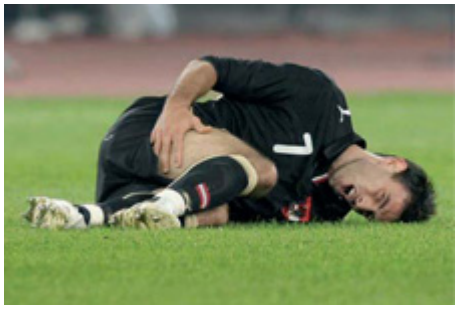
Lesioni sportive: Occhio al pericolo

Le lesioni sportive sono da attribuire ad un improvviso prolasso durante un'attività sportiva. Nella maggior parte dei casi, gli urti violenti provocano un'interruzione di una sequenza dinamica di movimenti. L'origine della lesione è dunque in prevalenza evidente.



Ogni anno, in Svizzera, si registrano 300'000 infortuni sportivi. Dalle **statistiche dell' upi – Ufficio prevenzione infortuni (2006–2010)** riguardanti gli infortuni secondo la disciplina sportiva praticata, emerge che il tasso più elevato di lesioni riguarda il calcio (con una media di 55'000 unità), lo sci alpino (43'060), lo snowboard (24'280) e il cclismo (33'650). Dal punto di vista dei vari gruppi di discipline, gli sport invernali conducono la classifica con una percentuale del 31 %, seguiti dai giochi con la palla (30 %). Con il 14 % seguono gli sport su ruote e rotelle.

Andarsela a cercare

Una partita di squash fra amici di tanto in tanto. Riesumare lo snowboard dalla cantina una volta all'anno in vista delle vacanze invernali. Due scenari tipici dello sport di massa che evidenziano molto bene come la gente non si alleni regolarmente prima di praticare un'attività fisica. Se non ci si prepara in modo sistematico non si è in grado di sviluppare una tecnica e una coordinazione neuromuscolare adeguate.

La carenza di allenamento è la causa principale di infortuni fra gli adepti dello sport di massa. Sono numerosi gli sportivi occasionali che non conoscono i loro limiti, sopravvalutano le loro capacità sottovalutando invece i rischi che comportano le varie attività e gli infortuni sono il frutto di questo tipo di atteggiamento.

Il rischio di incappare in lesioni sportive aumenta non soltanto a causa di una preparazione carente e di valutazioni errate, bensì anche a causa del tipo e delle condizioni in cui versano l'equipaggiamento, le infrastrutture e il materiale utilizzati. Calzature da ginnastica sformate o troppo grandi, pavimenti di palestre bagnati, umidi e scivolosi oppure sporgenze alle pareti possono infatti essere all'origine di incidenti.

Le parti più bersagliate

I sintomi tipici di una lesione sportiva sono dolori e gonfiori improvvisi, che raggiungono i loro massimi livelli dopo diverse ore. In caso di infortunio è necessario arginare l'avanzata di disturbi dovuti a ripetuti microtraumi o a sollevamenti continui di carichi eccessivi o non adeguati.

Secondo l'upi – Ufficio prevenzione infortuni, le lesioni più frequenti riguardano le seguenti parti del corpo (uomini + donne):

1. **Arti inferiori 19 %**

2. **Stinco / articolazione tibio-tarsale 16 %**
3. **Polso / mano / dita 12 %**

Vai alla statistica completa: **«Localizzazione delle lesioni tra gli assicurati LAINF in selezionati sport secondo il sesso (su 100 infortunati), Ø 2006–2010»**

Fonte: **upi – Ufficio prevenzione infortuni**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO