

Prevenire le lesioni del legamento crociato nelle donne: Un allenamento speciale con Fit to Play

Le lesioni del ginocchio, in particolare quella del legamento crociato anteriore, possono essere prevenute con un programma di allenamento mirato incentrato sulla forza, la stabilità e la tecnica. Di seguito vi presentiamo un programma di prevenzione per il ginocchio.



Gli esercizi presentati in questo dossier sono tratti dal programma di prevenzione «Fit to Play» (cfr. riquadro), che i fisioterapisti dello Swiss Olympic Medical Center Macolin-Bienne applicano in particolare per prevenire questo tipo di lesioni nello sport giovanile e di prestazione.

Perché questo programma è tanto importante?

Il programma sostituisce una parte del riscaldamento, preparando il corpo all'imminente allenamento o lezione di educazione fisica. Può anche essere svolto sotto forma di sessione di allenamento a sé stante. Il programma è volto a prevenire gli infortuni e a migliorare la condizione atletica per diventare «fit to play». Oltre che alle ragazze e alle donne, è adatto a tutti, a prescindere dall'età e dal sesso.

Allenamento regolare

Allenarsi in modo regolare permette agli atleti di migliorare la propria struttura muscolare. Perciò vale sicuramente la pena di seguire questo programma a tutti i livelli anche quando il tempo a disposizione è limitato.

Per trarne i maggiori benefici, l'allenamento dovrebbe essere svolto tre volte a settimana durante la preparazione della stagione sportiva. Per mantenere il livello acquisito anche durante la stagione delle competizioni, si consiglia di continuare a seguire il programma da una a due volte a settimana.

Controllare e correggere

La qualità del gesto tecnico è determinante per il successo dell'allenamento. Perciò, una compagna di squadra, il monitore, l'allenatore o l'insegnante dovrebbe controllare ed eventualmente correggere gli esercizi.

Vai agli esercizi

- [Livello 1](#)
- [Livello 2](#)
- [Livello 3](#)

Il programma «Fit to Play»

Il programma di prevenzione «Fit to Play» e la relativa app «[Get Set - Train Smarter](#)» sono stati creati in Norvegia. In collaborazione con il Centro norvegese per gli sport di prestazione (Olympiatoppen) e le federazioni sportive nazionali, l'Oslo Sports Trauma Research Center ha sviluppato la piattaforma Skadefri (che in norvegese significa senza lesioni). L'obiettivo di questa piattaforma è di offrire a tutta la popolazione e agli appassionati di sport programmi di prevenzione diversificati, facilmente accessibili e che non richiedono molti attrezzi, in modo da poter praticare sport più a lungo e senza effetti negativi sulla salute.

Disponibile in inglese e norvegese, la piattaforma Skadefri mette a disposizione gratuitamente e senza necessità di iscrizione programmi differenziati per oltre 50 discipline sportive e undici parti del corpo. Ogni programma contiene esercizi suddivisi in tre livelli in progressione, accompagnati da fotografie e video, oltre che da un pdf con tutte le spiegazioni necessarie.

- Programma «[Fit to Play](#)»

Fonte: Lea Cermusoni, responsabile Promozione delle ragazze e giovani donne nello sport, Gioventù+Sport, UFSPÖ, Maja Neuenschwander, responsabile Athlete Hub, Swiss Olympic; Luzia Kalberer, fisioterapista, Swiss Olympic Medical Center Macolin-Bienne UFSPÖ; Sibylle Matter Brügger, specialista in medicina dello sport, Health Performance Manager, Swiss Olympic



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ