

## Dossier 6/23: Prevenire le lesioni del legamento crociato nelle donne

Le donne hanno una probabilità da quattro a sei volte maggiore di subire lesioni del legamento crociato anteriore rispetto agli uomini. Questa conclusione tratta da studi scientifici trova la sua spiegazione nelle differenze anatomiche e fisiologiche tra i due sessi. Fortunatamente, è possibile prevenire queste lesioni. Il nostro dossier, rivolto ad allenatori e monitori, così come agli insegnanti di educazione fisica, si basa sugli esercizi del programma «Fit to Play».

«Una lesione del legamento crociato può essere un evento molto grave per un'atleta e nei casi peggiori anche segnare la fine della sua carriera. Purtroppo nelle donne queste lesioni sono più comuni: ecco perché è importante lavorare in modo preventivo, allenando la coordinazione e preparando i muscoli in modo mirato, cosicché in caso di rottura di un legamento crociato, l'atleta non debba fermarsi per troppo tempo, o addirittura essere costretta a non praticare più la disciplina sportiva.» È quanto afferma Sibylle Matter Brügger, specialista di medicina dello sport e Health Performance Manager presso Swiss Olympic, in un video del modulo di apprendimento [«Il corpo della donna nello sport»](#).

I fattori di rischio di rottura del legamento crociato anteriore sono di natura estrinseca e intrinseca. Nelle donne, il secondo gruppo di fattori riguarda l'anatomia, la biomeccanica, la tecnica e il ciclo mestruale. Questo profilo, diverso da quello degli uomini, presuppone per allenatori e monitori un approccio diverso alla pratica sportiva e alla pianificazione degli allenamenti con le atlete. Un'osservazione che, per un certo verso, si applica anche all'insegnamento dell'educazione fisica nelle scuole.

### Il programma «Fit to Play»

Negli ultimi anni sono stati sviluppati numerosi programmi di prevenzione. Nel loro lavoro, i fisioterapisti dello Swiss Olympic Medical Center Macolin-Bienne si avvalgono in particolare del programma «Fit to Play» per prevenire questo tipo di lesioni nello sport di prestazione e nello sport giovanile. Elaborato dal Centro di ricerca in traumatologia dello sport di Oslo (OSTRC), il programma comprende una serie di esercizi suddivisi in tre livelli in progressione.

A prescindere dal livello dei partecipanti, questo programma dovrebbe essere svolto regolarmente. L'ideale sarebbe iniziare poco prima della pubertà, ossia tra i 10 e i 12 anni. Ma ovviamente si può cominciare a qualsiasi età!

#### Dossier

- [Prevenire le lesioni del legamento crociato nelle donne](#) (pdf)

## Articoli

- [Anatomia e fisiologia](#)
- [La lesione del legamento](#)
- [Un allenamento speciale con Fit to Play](#)

## Good Practice

- [Fit to Play - Livello 1](#)
- [Fit to Play - Livello 2](#)
- [Fit to Play - Livello 3](#)

---

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**