



# GLI INFORTUNI SPORTIVI

RISCHI E PREVENZIONE DELLE LESIONI



Condurre una vita fisicamente attiva è uno dei modi più importanti per mantenersi in salute, tuttavia fare sport comporta il rischio di lesioni.

Le lesioni possono colpire chiunque, in qualsiasi momento, indipendentemente dall'età o dalle capacità atletiche, tuttavia, se vengono prese alcune precauzioni ragionevoli il rischio di lesioni può essere notevolmente ridotto.

Questo mese diamo uno sguardo più da vicino ad alcuni infortuni sportivi comuni e alle tecniche di prevenzione delle lesioni.

## QUALI SONO LE LESIONI SPORTIVE

Un infortunio sportivo è un qualsiasi infortunio che si verifica più frequentemente durante lo sport o gli esercizi fisici. Il pericolo di lesioni aumenta a causa della pressione supplementare posta sulle articolazioni e sui muscoli durante la partecipazione ad attività sportive.

Le lesioni possono verificarsi a causa di incidenti, utilizzo eccessivo, tecniche di allenamento inadeguate, insufficiente riscaldamento pre-allenamento e stretching o attrezzature non idonee.

## TIPI DI LESIONI SPORTIVE

Le lesioni possono generalmente essere classificate come **acute** o croniche.

Le lesioni acute si verificano improvvisamente durante l'attività sportiva. I sintomi acuti delle lesioni acute includono:

Le lesioni croniche di solito sono il risultato di un uso eccessivo di una certa area del corpo durante le attività sportive. I sintomi di una lesione cronica comprendono:

Improvviso dolore	Resistenza ridotta
Gonfiore	Velocità ridotta
Dislocazione visibile o rottura	Dolore muscolare
Incapacità di sopportare il peso	Gonfiore
Capacità di movimento ridotta	Dolore sordo quando a riposo

## Il principio RICE

L'acronimo inglese RICE è un buon modo per ricordarsi come trattare immediatamente e per le successive 48 ore un infortunio sportivo, limitando il gonfiore ed iniziando il processo di guarigione. RICE significa riposo (Rest), ghiaccio (Ice), compressione (Compression), elevazione (Elevation).

**Rest** - Il riposo aiuterà a prevenire ulteriori lesioni e a consentire l'inizio del processo di guarigione.

**Ice** - Applichi del ghiaccio subito dopo un infortunio sportivo, e periodicamente per le prime 48 ore dopo l'infortunio. Non applichi il calore in questo periodo in quanto incoraggia il gonfiore e l'infiammazione.

**Compression** - Comprima la lesione con un bendaggio elastico per contribuire a ridurre il gonfiore.

**Elevation** — Anche sollevare la zona lesa riduce il gonfiore.

Se il dolore o la lesione è grave o peggiora, è necessario parlare con un medico immediatamente.



## LO SAPEVA?

*Le distorsioni e gli stiramenti sono le lesioni più comuni connesse allo sport.*

## DISTORSIONI E STIRAMENTI

L'allungamento o lo strappo dei legamenti (la banda di tessuto connettivo che unisce le ossa) vengono chiamati distorsioni. Le aree più a rischio di distorsioni includono le caviglie, le ginocchia ed i polsi. Le distorsioni acute della caviglia sono le lesioni atletiche più comuni.

### I sintomi di una distorsione:

Indolenzimento
Dolore
Lividi
Gonfiore
Possibile scolorimento della zona ferita

### Come curare distorsioni e stiramenti:

Usi il metodo RICE ed i farmaci anti-infiammatori; se il gonfiore o il dolore è significativo deve rivolgersi ad un medico. In alcuni casi, può essere necessario sottoporsi ad una radiografia per escludere una frattura.

## LUSSAZIONI E FRATTURE

Una **lussazione** avviene quando un osso viene spinto fuori posto, spesso come risultato di una caduta o di un colpo diretto.

Le lussazioni si verificano più comunemente al gomito o alla spalla, e si vedono spesso in caso di lesioni da calcio, rugby e sci.

### I sintomi di una dislocazione:

Dolore
Deformità
Gonfiore
Perdita di movimento

### Come curare le lussazioni:

Dovrebbe cercare immediate cure mediche presso l'impianto più vicino di pronto soccorso, dove l'articolazione può essere riportata nella posizione corretta. L'articolazione sarà immobilizzata per diverse settimane. La chirurgia potrebbe essere necessaria qualora la lussazione fosse grave.

Gli strappi ai muscoli o ai tendini vengono chiamati stiramenti. Questi in genere si verificano a seguito di pressioni o contrazioni eccessive. Gli stiramenti all'inguine e al tendine posteriore del ginocchio sono comuni lesioni sportive.

### I sintomi degli stiramenti:

Dolore
Spasmo muscolare
Diminuzione della forza

Una **frattura** si verifica quando un osso si rompe, generalmente a seguito di una pressione eccessiva. Una frattura può essere chiusa, se la pelle è intatta, o composta, se la pelle è strappata. Le fratture possono essere parziali (a rottura incompleta) o complete (l'osso è in due o più pezzi).

### I sintomi di una frattura:

Dolore
Gonfiore
Impossibilità di utilizzare la specifica parte del corpo

### Come curare le fratture:

Deve cercare immediate cure mediche. Potrebbe avere bisogno di sottoporsi a raggi X, alla risonanza magnetica o alla TAC per confermare la gravità della frattura.

In genere viene utilizzato un gesso per immobilizzare l'osso, per contribuire all'allineamento delle ossa e prevenirne l'utilizzo.

In alcuni casi, può essere necessario un intervento chirurgico, utilizzando aste o perni per allineare e tenere l'osso in posizione.

## La periostite

La periostite è il dolore alla tibia che si prova mentre si effettuano attività sportive. La periostite è molto comune tra le persone che hanno appena iniziato a correre o che stanno tornando a correre dopo un periodo di pausa. Essa è causata dal fare troppo, troppo in fretta, dalle calzature scorrette, da superfici inadatte alla corsa o da scarse forme di esecuzione.

### I sintomi di questa sindrome:

- Dolore persistente durante la corsa
- Manifestazione di dolori lungo la tibia
- Dolore sordo o lancinante

### Come curare la periostite:

Usi il metodo RICE ed i farmaci anti-infiammatori. Diminuisca la distanza della corsa ed eviti le colline, alterni l'allenamento con il ciclismo o il nuoto per ridurre l'impatto della corsa.



## LO SAPEVA?

*Non c'è mai un buon motivo per lavorare sentendo dolore quando si è impegnati in attività sportive o esercizi.*

## LESIONI AI LEGAMENTI

Un legamento è il tessuto connettivo che collega due ossa o cartilagini o tiene insieme un giunto. Il legamento crociato anteriore (LCA), il legamento collaterale mediale (LCM) e il legamento crociato posteriore (LCP) sono quelli più comunemente feriti durante le attività sportive.

L'LCA collega il femore alla tibia ed impedisce all'articolazione del ginocchio di ruotare in modo anomalo. Generalmente, gli strappi dell'LCA sono lesioni senza contatto e spesso si verificano a causa di improvvisi cambiamenti di direzione o dell'iperestensione del ginocchio.

L'LCM collega il femore alla tibia lungo la parte interna del ginocchio, stabilizzando l'articolazione del ginocchio ed impedendole di piegarsi di lato. Le lesioni dell'LCM si verificano comunemente a causa di una forza che colpisce energicamente la parte esterna del ginocchio.

L'LCP collega il femore alla tibia lungo la parte posteriore del ginocchio, è più forte dell'LCP e meno soggetto a lesioni.

### I sintomi di una lesione ai legamenti:

Dolore	Dolore al ginocchio
Difficoltà a camminare	Gonfiore
Rigidità	

### Come curare le lesioni ai legamenti:

Ogni caso di lesione del legamento è unico e le cure necessarie dipenderanno dalla posizione e dalla gravità dello strappo.

Si rivolga al medico immediatamente se sospetta vi sia una lesione dell'LCA. Un LCA completamente strappato di solito richiede un intervento chirurgico.

## FASCITE PLANTARE

La fascite plantare è l'infiammazione o la lacerazione della fascia plantare, il tessuto che si estende lungo la parte inferiore del piede che collega il tallone e le dita. La condizione è spesso causata da calzature inadeguate, muscoli del polpaccio tesi e scarsa tecnica di allenamento.

### I sintomi della fascite plantare:

Dolore alla base del piede	Il dolore aumenta dopo periodi in piedi o quando ci si alza da seduti
Il dolore è spesso acuto al mattino	Il dolore peggiora dopo l'esercizio fisico

### Come curare la fascite plantare:

Usi il metodo RICE ed i farmaci anti-infiammatori, ed allunghi regolarmente i muscoli del polpaccio. Se il dolore persiste o aumenta, consulti un medico. In alcuni casi, un'iniezione di cortisone può essere necessaria.

## Gomito del tennista

Il gomito del tennista è generalmente causato da un uso eccessivo degli estensori del polso, con conseguente dolore al gomito che colpisce il braccio dominante o quello non dominante, oppure entrambi. Il gomito del tennista non è causato esclusivamente dal giocare a tennis, ma può anche derivare dal golf, dal bowling o da qualsiasi sport in cui il gomito viene utilizzato per effettuare attività ripetitive.

### I sintomi del gomito del tennista:

- Dolore al gomito laterale
- Aumento del dolore quando il gomito viene piegato
- Aumento del dolore quando si solleva il gomito

### Come curare il gomito del tennista:

Usi il metodo RICE ed i farmaci anti-infiammatori. Se il dolore persiste o aumenta, consulti un medico. In alcuni casi, un intervento chirurgico può essere necessario per riparare il tendine danneggiato.



## LO SAPEVA?

Utilizzando l'attrezzatura giusta ridurrà notevolmente il rischio di lesioni.

*I giorni di recupero riducono le probabilità di infortunio dando ai muscoli ed ai tessuti connettivi l'opportunità di recuperare tra le sessioni di allenamento.*



## LO SAPEVA?

*Un adeguato riscaldamento aumenta il flusso sanguigno ai muscoli e può evitare le lesioni sportive.*

## PREVENZIONE DELLE LESIONI

**Riscaldamento** – Un riscaldamento ed un raffreddamento corretti sono fondamentali per la prevenzione degli infortuni. Prima di partecipare a qualsiasi attività sportiva completi un'attività analoga con minore intensità. I muscoli sono meno sensibili alle lesioni dopo la fase di riscaldamento.

**Riposo** – Lasci al corpo il tempo di recuperare prendendo giorni di riposo regolari. Il riposo è una componente critica di un allenamento adeguato, per aumentare la forza e prevenire le lesioni da uso eccessivo e la stanchezza.

**Abbigliamento ed attrezzature** – Indossare calzature corrette ed un equipaggiamento protettivo riduce le probabilità di lesioni in modo significativo. L'utilizzo di dispositivi di protezione correttamente montati può proteggere le ginocchia, le mani, i denti, gli occhi e la testa.

**Nutrizione** – Le diete che includono frutta, verdura e cibi ricchi di proteine può aiutare a prevenire gli infortuni sportivi ed aiutare durante fase recupero se si verifica una lesione. Il livello di carboidrati, proteine e grassi deve essere regolato a seconda dell'intensità e della frequenza dell'attività sportiva.

**Sonno** – L'affaticamento è una delle principali cause di infortunio sportivo. Assicurarci che i nostri corpi ottengano un adeguato sonno può aiutare a prevenire la fatica e contribuire al recupero in caso di infortunio.

**Stretching** – Lo stretching prepara il corpo allo sforzo che sarà collocato su di esso durante l'attività sportiva. Dopo il riscaldamento, allunghi la parte superiore ed inferiore del corpo per attivare i principali gruppi muscolari. Mantenga ogni allungamento per 25 secondi, ripetendolo tre volte.

**Rafforzare i muscoli** – I miglioramenti della forza muscolare e della potenza tramite programmi di allenamento della resistenza possono contribuire a ridurre il rischio di lesioni, diminuire la gravità di una ferita ed aiutare a prevenire una nuova lesione.

**Tecnica** – Assicurarsi di utilizzare la tecnica corretta riduce il rischio di lesioni.

**Idratazione** – L'idratazione è una parte essenziale di qualsiasi regime sportivo e di esercizio fisico ed è vitale per la prevenzione degli infortuni. In generale, l'acqua fornisce un'adeguata idratazione, ma anche le bevande sportive sono utili per restituire i liquidi persi, i carboidrati e gli elettroliti. Gli atleti dovrebbero consumare almeno 500 ml di fluido due ore prima dell'esercizio fisico e da 150 a 300 ml durante l'allenamento, da assumere ogni 15/20 minuti.



### LO SAPEVA?

*Le lesioni da uso eccessivo sono spesso il risultato del fare troppo e troppo presto.*



### LA SUA ASSICURAZIONE SANITARIA INTERNAZIONALE

La maggior parte delle lesioni sportive non richiedono cure mediche e possono essere trattate in modo adeguato utilizzando il principio RICE ed i farmaci anti-infiammatori. Tuttavia, consulti sempre immediatamente un medico se il dolore è grave, persistente o se peggiora.

Dal momento che gli infortuni sportivi possono impiegare molto tempo a guarire, la pazienza è un elemento chiave; non prolunghi un infortunio o rischi di peggiorarlo riprendendo a fare sport troppo in fretta. Sia che uno sport sia nuovo per Lei o che stia guarendo da un infortunio, è consigliabile seguire un programma di allenamento con progressione graduale.

Si ricordi che le lesioni da uso eccessivo sono in genere il risultato del fare troppo e troppo presto. Inizi lentamente ed aumenti l'intensità in modo graduale, dando a Lei stesso la migliore opportunità di godere del suo sport preferito, evitando al contempo le lesioni.

**Dr Ulrike Sucher, Direttrice Medica, Allianz Care.**