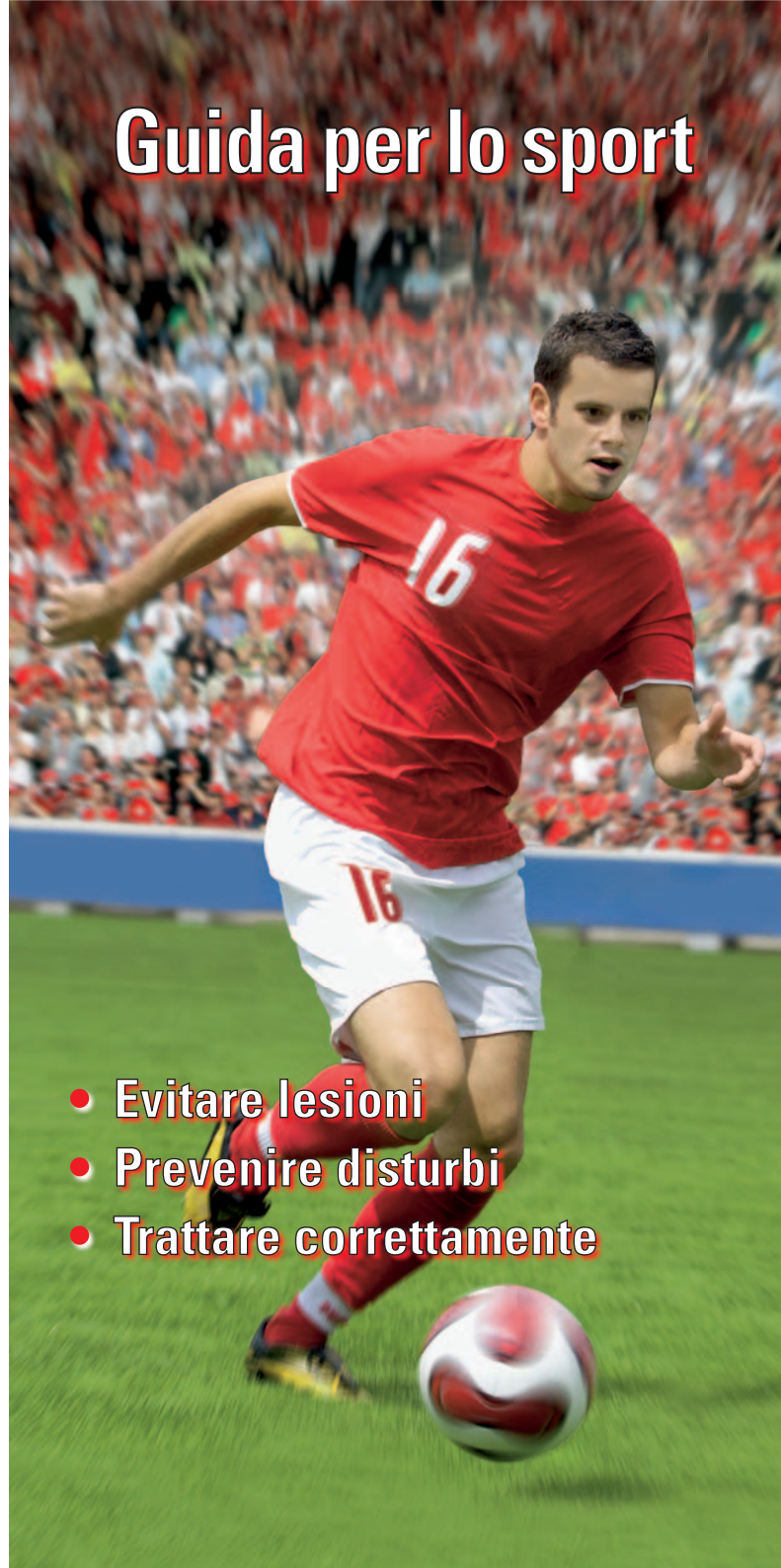


Guida per lo sport

- Evitare lesioni
- Prevenire disturbi
- Trattare correttamente



Alcuni dei nostri partner nello sport



Prefazione

Nell'odierna epoca caratterizzata dalla sedentarietà l'attività fisica e lo sport sono importanti per mantenere la salute ed il benessere. Una persona attiva non solo è più efficiente ma anche meno soggetta a molte malattie.

Il motto è quindi: «Sii attivo, resta in forma e mantieni la tua salute!»

Quali medici specialisti assistiamo dei campioni nell'allenamento e in gara e ci impegniamo anche nello sport di massa. Affinché anche tu possa goderti il tuo sport preferito senza disturbi e senza traumi, come team collegiale di medici dello sport di primo piano abbiamo redatto questa guida per gli sportivi. In forma facilmente comprensibile, essa contiene molte informazioni importanti e dà preziosi consigli sulla prevenzione e sul trattamento dei traumi e dei disturbi dovuti all'attività sportiva.

Auguriamo a quest'opera collettiva una larga diffusione e a te sia piacere nel leggerla sia gioia e successo nel metterla in pratica!

Dr. med. Beat Villiger
Medico in capo della squadra
olimpica svizzera, Nottwil

Dr. med. Hans Spring
Capo del servizio di medicina sportiva di Swiss Ski
Swiss Olympic Medical Center, Leukerbad

Dr. med. Matteo Rossetto
ÄQUILIBRIS Sportmed, Basilea
Swiss Olympic Medical Base

Coautori

Dr. med. Michele Bianchi
Medicina dello Sport (SSMS)
Lugano-Besso

Dr. med. Max Henzen
Medicina Sportiva (SSMS)
Bellinzona



Che cosa offre *permamed SPORTS care*?

permamed SPORTS care è un servizio offerto dalla ditta farmaceutica svizzera indipendente Permamed, attiva con successo nei settori medicina dello sport e infortunistica, reumatologia, malattie della pelle e medicinali fitoterapici testati clinicamente.

permamed SPORTS care si impegna

1. in iniziative di formazione della Società svizzera di medicina dello sport (SSMS), della Società svizzera di ortopedia e traumatologia (SSOT) e in altre manifestazioni d'aggiornamento in medicina dello sport
2. nei servizi medici di diverse associazioni sportive
3. in manifestazioni sportive quali le giornate basilesi di maratona, lo Swiss Alpine Marathon, tornei di tennis, calcio giovanile e sostiene associazioni sportive come p.es. Swiss Ski
4. in aggiornamenti professionali con farmacisti, droghieri, fisioterapisti, associazioni di samaritani, massaggiatori e allenatori
5. in allenamenti e gare, in caso di traumi e disturbi di sportivi da competizione e di massa

In collaborazione con dei medici dello sport svizzeri sono stati sviluppati i prodotti *SPORTUSAL* della *permamed*, in vendita in farmacia e in drogheria anche sotto forma di una crema per sportivi (*SPORTUSAL power active*), di un cerotto che raffredda (*SPORTUSAL cool patch*) e di uno shampoo-doccia per sportivi (*SPORTUSAL power shower*).

Con questa guida per gli sportivi, realizzata in tre lingue nazionali, *permamed SPORTS care* dà un utile contributo informativo sull'argomento traumi e disturbi dovuti allo sport. Inoltre i singoli capitoli sono disponibili sotto forma di set di trasparenti quale sussidio didattico per la formazione.
(Ordinazioni a *permamed SPORTS care*, tel. 061 725 20 20, www.permamed.ch, www.sportusalpower.ch)

Indice

Prefazione	3
Che cosa offre <i>permamed SPORTS care</i> ?	4
Indice	5
Mantenere la salute praticando sport!	6
Prevenzione attiva dei traumi da sport	7
Dipendenza dei traumi dal tipo di sport praticato	8
Lo stretching	9-15
Il riscaldamento (warm up)	16
Il defaticamento (cool down)	17
Favorire il ricupero	18
Lo sport e la pelle	19
Consigli di medicina dello sport	20
Tipi di traumi e disturbi da sport	21
Principi di base del trattamento	22
Vesciche	23
Lo strappo muscolare	24/25
L'indolenzimento muscolare	26
La distorsione della caviglia	27
Il gomito del tennista	28
Il gomito del golfista	29
Il ginocchio del corridore	30/31
L'infiammazione del tendine d'Achille	32
La contusione	33
Primo soccorso in caso di trauma	34
Respirare correttamente facendo sport	35
Lo sport negli anziani	36/37
Glossario/Colophon/Nota	38
Il trio <i>SPORTUSAL</i>	39



Mantenere la salute praticando sport!

Le più importanti regole per l'allenamento

- **La regolarità è decisiva! Indipendentemente dal tipo di sport, solo un allenamento regolare ha successo.**
- **Il riscaldamento e il defaticamento fanno parte di ogni allenamento.**
- **Inserisci regolarmente nell'allenamento esercizi di stretching e di rafforzamento muscolare.**
- **Presta attenzione ai segnali che il corpo ti manda: nessun allenamento intensivo in caso di dolore o di malessere.**
- **Non esitare a fare delle pause: non migliori durante gli allenamenti, ma nelle pause tra di essi.**

Segui queste regole: costituiscono il primo passo per prevenire i traumi da sport!



Se vuoi migliorare la tua prestazione tieni però presente che è meglio allenarsi un po' troppo ogni tanto che sempre troppo poco.

Prevenzione attiva dei traumi da sport

L'attività fisica e lo sport aumentano il benessere fisico e psichico. Mantengono la salute e l'efficienza fino in età avanzata. Però ogni attività sportiva comporta il rischio d'infortunio. Molti traumi sono dovuti a insufficiente preparazione fisica e psicologica ed a carenze di equipaggiamento. Prevenire è meglio che curare!

Rispetta quindi le seguenti regole

Equipaggiamento per lo sport

- Scarpe
 - Ogni tipo di sport richiede la sua scarpa specifica, ogni terreno un adeguato profilo delle suole. Con le scarpette da corsa non si gioca al calcio!
 - Sostituisci a tempo le scarpe consumate.
- Attrezzatura
 - Adatta il materiale alle tue condizioni personali. Fatti consigliare da una persona competente, p.es. quando acquisti sci e attacchi, racchette da tennis e per la loro cordatura, ecc.
- Abbigliamento funzionale
 - Usa un abbigliamento adeguato alle condizioni meteorologiche e che permetta la traspirazione.
- Protezione della pelle
 - Proteggi te stesso e la tua pelle dalla luce del sole.
 - Mantieni lo stato protettivo della pelle scegliendo dei prodotti per la doccia liporestituenti adatti.

Allenamento

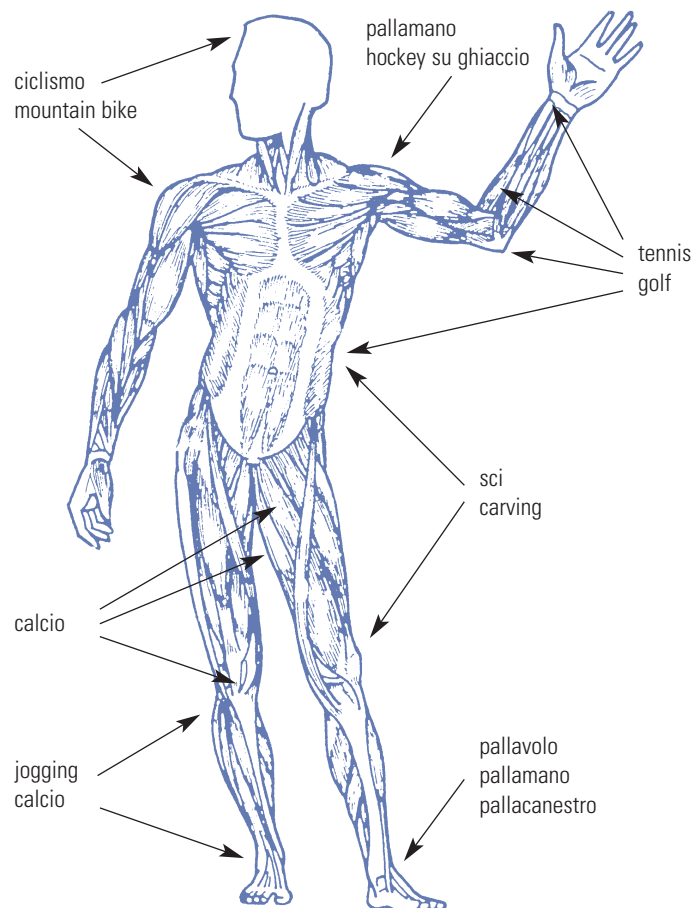
- Il riscaldamento e il defaticamento riguardano ogni tipo di attività sportiva.
- Rendi più efficace il riscaldamento sciogliendo i muscoli con una crema per sportivi (p.es. **SPORTUSAL power active**).
- Varia il tuo allenamento, stira e rafforza la muscolatura.
- Tieni conto dei tuoi limiti: nell'allenamento sforzati, ma non pretendere troppo.
- In caso di sovrappeso, malattie, disturbi o traumi il tuo medico (dello sport) può consigliarti; fatti visitare prima di iniziare la pratica di uno sport!
- Migliori sempre solo tra due allenamenti: perciò pensa alla rigenerazione (dormi a sufficienza, bevi molto e riguarda un'alimentazione equilibrata).



Dipendenza dei traumi dal tipo di sport praticato

Praticando lo sport preferito spesso la gioia e l'entusiasmo sono più grandi delle conoscenze che abbiamo dei limiti di sollecitazione del nostro corpo. I fenomeni di sovraccarico e le lesioni di muscoli, tendini, legamenti e ossa possono essere conseguenze di sforzi eccessivi. Con un allenamento ben dosato, progressivo e regolare è possibile evitare i disturbi da sovraccarico e ridurre il rischio di lesioni.

Ogni tipo di sport comporta lesioni specifiche e mette particolarmente a rischio determinate parti dell'apparato locomotore:



Lo stretching aiuta!

Cos'è lo stretching?

Il termine inglese stretching si può tradurre con «allungare» o «stirare». In ambito sportivo si tratta di un metodo che accompagna l'allenamento per migliorare la mobilità e favorire la rigenerazione dopo un duro allenamento. Ma neppure lo stretching può offrire una reale protezione da lesioni muscolari: lo stretching costituisce però uno stimolo alla crescita dei tendini e ne migliora la resistenza.

Perché fare stretching?

- I nostri muscoli reagiscono in modo differente a sforzi eccessivi, troppo ridotti o monotoni. In questo contesto certi muscoli tendono ad accorciarsi e quindi a perdere estensibilità, altri ad indebolirsi e quindi a perdere forza (vedi figura). Questo fenomeno porta a uno squilibrio muscolare chiamato «dysbalance».



- Lo stretching va fatto in ogni riscaldamento e defaticamento. I muscoli fortemente sollecitati tendono a contrarsi ed accorciarsi. In questo caso lo stretching ha effetto rilassante e favorisce la rigenerazione.
- Oltre alla componente fisica lo stretching ne ha anche una psichica. Calma, rilassa e perciò ha un effetto positivo non solo sulla pratica dello sport ma anche nella vita di tutti i giorni.
- Gli esercizi di stiramento e di rafforzamento sono perciò adatti per prevenire danni e disturbi da sovraccarico.



Chi deve fare stretching?

Non occorrono condizioni fisiche particolari per poter fare stretching. La tecnica non dipende dalla mobilità già presente. Dallo stretching traggono beneficio tutti, indipendentemente dall'età, dal sesso e dalla condizione fisica.

Avvertenza

In preparazione a gare e nel riscaldamento le forme dinamiche di stretching e la ginnastica sono preferibili allo stretching statico. Nel defaticamento dopo l'allenamento e la gara invece sono più adatti i noti esercizi statici di stretching (vedi pagina 12).

Cosa si può ottenere con lo stretching, e cosa no?

- Evitare lesioni: no.
- Prevenire e trattare accorciamenti muscolari: sì.
- Favorire il rilassamento e la rigenerazione: sì.
- Migliorare la mobilità: sì.
- Preparare il muscolo ad azioni che comportano forza ed elasticità: no.



Consigli per lo stretching

- Prima di ogni stretching riscalda adeguatamente la muscolatura, p.es. facendo jogging, pedalando in bicicletta, saltellando ecc. Se l'apparato locomotore ha raggiunto la «temperatura d'esercizio» l'effetto di stiramento è più pronunciato.
- Stirando i muscoli assumi una posizione comoda per evitare crampi.
- Quando raggiungi la posizione di massimo allungamento espira sempre.
- Lo stretching non è una gara! Evita allungamenti eccessivi o forzati perché sono dolorosi.
- Dedica lo stesso tempo agli esercizi di stiramento del lato destro e di quello sinistro del corpo, anche se un lato risponde meglio.
- Dopo ogni stiramento torna lentamente alla posizione di partenza.
- Evita lo stretching troppo intenso in caso di stanchezza.
- Stira per 10-30 secondi senza provare dolore.
- Non fare esercizi di stiramento frenetici o forzati a freddo, evitando così lesioni dei muscoli e dei tendini.
- **Attenzione:** solo in determinati casi, come nello stretching dinamico, si possono fare delle oscillazioni.



I metodi di stretching e quando impiegarli

Stretching passivo (statico)



È il più diffuso. Il muscolo da stirare si porta lentamente nella posizione voluta, mantenendola poi per 15-30 secondi. Per aumentare lo stiramento procedi solo finché la resistenza, cioè la sensazione di stiramento, è ancora gradevole; non deve mai manifestarsi sensazione di dolore. Evita i movimenti rapidi, bruschi come p.es. dondolarsi!

Impiego: adatto soprattutto nel defaticamento.

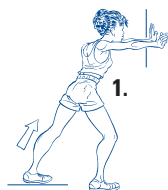
Stretching attivo (statico)



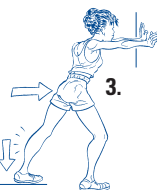
Il muscolo si stira sollecitando il suo antagonista per 10-20 secondi. Oltre all'effetto di stiramento questa forma di stretching contribuisce a rafforzare il muscolo e favorisce la coordinazione dei movimenti.

Impiego: solo per breve tempo come parte del riscaldamento, prolungato adatto soprattutto nel defaticamento. Non impiegare in caso di muscolatura affaticata.

Tendere/rilassare



1.



3.

1. Tendi il muscolo da stirare per 5-10 secondi nella posizione di estensione. Inspira a fondo e trattieni il respiro durante lo stiramento.

2. Espira e rilassa il muscolo stirato.

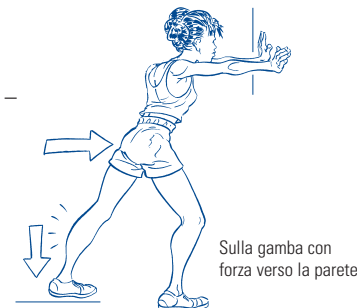
3. Ad un breve rilassamento muscolare segue uno stiramento come nello stretching passivo (statico), per circa 10 secondi. Ripetere. Questo tipo di stretching si impiega soprattutto nella terapia di riabilitazione.

Impiego: questa forma di stretching dà il miglior risultato di stiramento e rilassa il muscolo stirato. Non è adatta prima di una gara, ma dopo un duro allenamento è la miglior tecnica di stiramento!

Stretching: programma di base

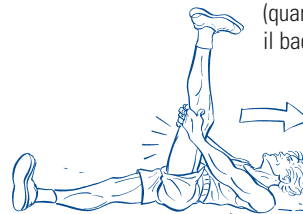
1. Muscolatura del polpaccio

Piedi in direzione di marcia –
premere al suolo il tallone posteriore –
tendere bene la gamba –
spingere le anche verso la parete



2. Muscolatura posteriore della coscia

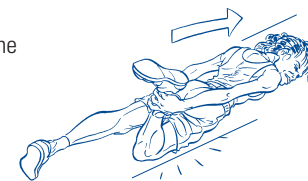
Afferrare la coscia con le mani –
tendere lentamente il ginocchio
(quanto possibile) –
il bacino resta a contatto col suolo!



3. Muscolatura anteriore della coscia

Ginocchia e testa a terra –
tirare con le mani un piede verso le natiche
(possibile anche con due mani)

Attenzione: in questo esercizio nei muscoli sovraccaricati può venire un crampo.



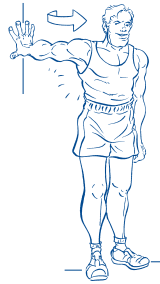
4. Muscolatura per flettere le anche

Mani sul ginocchio – spingere il bacino in avanti e verso il basso – il ginocchio anteriore non deve oltrepassare il piede



5. Muscolatura dorsale

Cingere con le mani le caviglie o i piedi – spingere la schiena verso l'alto toccare il petto col mento



6. Muscolatura pettorale

Appoggiare la mano alla parete all'altezza del viso – girare il busto (restando in posizione verticale)

7. Muscolatura della spalla e posteriore del braccio

Tirare con una mano il gomito opposto dietro la testa (senza piegare la schiena)



8. Muscolatura della nuca

Tirare un braccio verso il basso dietro la schiena – piegare la testa verso il lato opposto (guardando in avanti!)

9. Muscolatura dell'avambraccio

Con una mano tirare il polso dell'altro braccio al massimo verso il basso e contemporaneamente estendere il gomito (girare leggermente il braccio verso l'esterno!)



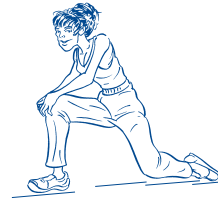
Stretching specifico per singoli sport

A seconda del tipo di sport praticato, nello stretching oltre al programma di base si prestano attenzione specialmente ai movimenti tipici dello sport in questione ed agli esercizi di stiramento utili per lo stesso.

Spesso trascurati, ma indispensabili per ridurre i disturbi

Tennis

Unire i palmi delle mani e premere – avambracci orizzontali – contrarre i muscoli del ventre

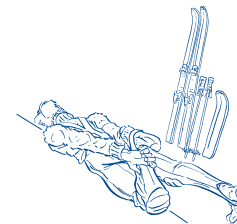
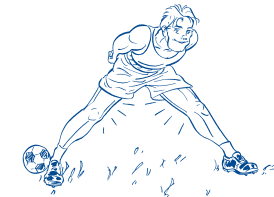


Jogging/Corsa

Spingere in avanti le anche – la rotula del ginocchio anteriore deve oltrepassare l'articolazione della caviglia corrispondente

Calcio

Gambe tese e divaricate – flettere lentamente il busto in avanti tenendo la schiena dritta



Sci, carving, snowboard

Con entrambe le mani tirare la caviglia verso le natiche – ginocchia e testa restano a contatto del suolo – ginocchia ravvicinate il più possibile

Golf

In piedi con la schiena a circa mezzo metro dalla parete, ruotando la colonna vertebrale appoggiarsi alla parete col palmo della mano – poi eseguire dall'altro lato



Il riscaldamento (warm up)

Prima di ogni attività sportiva è indispensabile un riscaldamento (warm up) generale. Un corpo ben riscaldato è più efficiente e soprattutto meno soggetto a traumi.

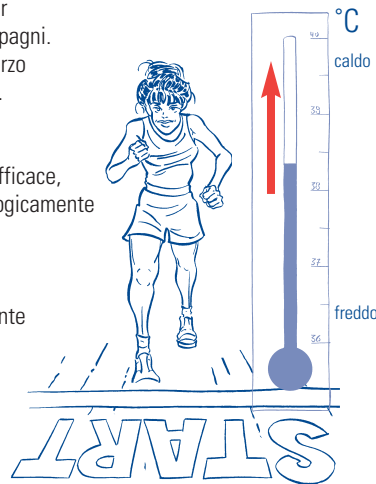
Si distingue tra riscaldamento generale (non specifico) e riscaldamento specifico.

Indipendentemente dal tipo di sport, il riscaldamento generale (di solito sotto forma di corsa leggera, saltellare e saltare) serve a preparare l'apparato locomotore, il cuore e la circolazione all'imminente sollecitazione. Lo si fa a bassa o media intensità e dura da 5 a 10 minuti.

Il riscaldamento specifico invece tiene conto dei movimenti tipici dello sport praticato e li imita con intensità crescente. Spesso comprende dello stretching dinamico. Alla fine del warm up specifico si fanno dei brevi sprint e dei salti, come pure dei movimenti specifici dello sport praticato a piena intensità. Durata: da 10 a 20 minuti.

Nel riscaldamento si deve prestare attenzione alle seguenti regole

- Aumenta lentamente e progressivamente l'intensità dello sforzo.
- Scegli un'intensità tale da poter ancora chiacchierare con i compagni. La sensazione soggettiva di sforzo dev'essere leggera o moderata.
- Proponiti un impegno che sia efficace, preparandoti così anche psicologicamente all'allenamento o alla gara.
- Il riscaldamento passivo mediante l'applicazione di prodotti per massaggio che riscaldano o di creme per sportivi (p.es. **SPORTUSAL power active**) aumenta l'effetto del warm up attivo ma non può mai sostituirlo!



Il defaticamento (cool down)

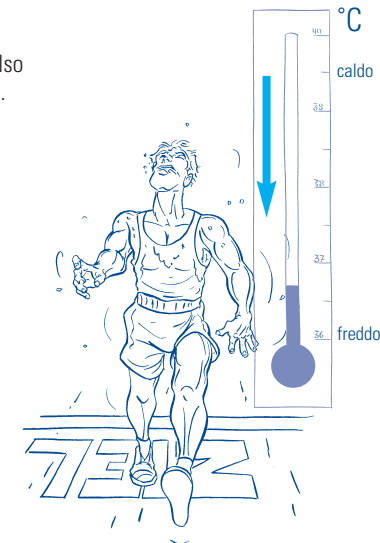
Dopo una sollecitazione fisica intensa in allenamento o in gara non si deve semplicemente «staccare». Il corpo va riportato gradualmente allo stato di riposo.

Un defaticamento (cool down) in scioltezza, senza sforzo e associato a esercizi mirati e leggeri di stretching, favorisce e accelera i processi di rigenerazione, importantissimi per l'efficacia dell'allenamento.

Il recupero attivo, cioè il defaticamento dopo lo sport ha la stessa importanza del riscaldamento effettuato prima dello sforzo.

In questo contesto si deve prestare attenzione alle seguenti regole

- Riabituare gradualmente il corpo all'attività normale.
- Riporta progressivamente il polso a circa 80-100 battiti al minuto.
- Sciogli e stira leggermente i gruppi di muscoli contratti dall'allenamento.
- Bevi abbondantemente! Sostituisci il liquido perso.
- Solo dopo passa all'igiene personale (doccia ecc.).
- Riempi i depositi d'energia! Nelle prime ore successive all'allenamento il muscolo assorbe particolarmente bene i carboidrati (zuccheri).



Favorire il ricupero

Dopo un allenamento si deve pensare al successivo. Dopo l'attività sportiva, oltre che alle regole precedentemente menzionate occorre prestare attenzione anche al ricupero. I modi più conosciuti per favorirlo sono:

Doccia e igiene personale

Dato che gli sportivi fanno spesso la doccia bisogna tener presente quanto segue:

- L'alternanza di doccia calda e fredda aumenta la circolazione sanguigna, contribuendo così notevolmente al ricupero. Cessare sempre con un getto freddo.
- L'uso regolare di saponi e prodotti cosmetici per la doccia rimuove lo strato protettivo acido naturale della pelle, favorendo così la penetrazione di germi patogeni. Adopera soprattutto emulsioni per la doccia e saponi innoqui come il nuovo, rinfrescante **SPORTUSAL power shower**.

Massaggio/Rigenerazione

I massaggi defaticanti sono particolarmente efficaci se si eseguono associandoli all'uso di calore (bagni, aria calda). Dopo un'attività sportiva che ha richiesto sforzi non si devono mai fare massaggi intensi. In presenza di lesioni muscolari recenti di qualsiasi genere, di pelle lesa da escoriazioni, screpolature o ferite, di infiammazioni delle vene o di malattie della pelle non si possono fare massaggi! Per favorire la rigenerazione è indicato p.es. il nuovo **SPORTUSAL power active**.

Sauna

Fare regolarmente la sauna (una o due volte alla settimana) durante la fase di allenamento migliora la circolazione sanguigna e rafforza il sistema immunitario. Dopo allenamenti intensivi o gare si deve invece evitare la sauna, perché un'ulteriore perdita di liquidi ostacolerebbe la rigenerazione.

Sonno

Il sonno è senz'altro la forma di rigenerazione più importante. Durante il sonno l'organismo trasforma il duro lavoro compiuto nell'allenamento in un beneficio in termini di efficienza. Ricerche scientifiche dimostrano che gli sportivi che dormono troppo poco hanno prestazioni meno buone. La durata ottimale del sonno varia molto da una persona all'altra, ma chi fa sport ha bisogno in media di circa otto ore di sonno per notte.

Tieni presente che

la rigenerazione è decisiva per il beneficio. Durante un allenamento consumi, solo nel periodo di tempo compreso tra due allenamenti migliori la tua prestazione fisica.

Lo sport e la pelle

Molti sportivi soffrono di pelle secca. Si deve fare in modo che questo problema non diventi una vera e propria malattia.

Perché gli sportivi hanno spesso la pelle secca?

Facendo sport la pelle è molto sollecitata non solo meccanicamente. Gli sportivi sono più esposti del resto della popolazione ai capricci del tempo. Sudano di più e perciò fanno più sovente la doccia. Facendo uso regolare di prodotti per la doccia non adatti si distrugge la pellicola lipidica che protegge la pelle, rendendola secca, ruvida e più sensibile ai germi patogeni. Perciò è particolarmente importante scegliere un prodotto per la doccia neutro che mantenga la pellicola protettiva della pelle (p.es. **SPORTUSAL power shower**).

Come si riconosce la pelle secca?

La pelle secca si manifesta soprattutto sulle tibie, sugli avambracci e sul dorso delle mani, ma anche il viso può esserne colpito. È secca al tatto e si desquama facilmente. La pelle secca perde l'elasticità, «tira», diventa ruvida e causa un prurito sgradevole. Possono formarvisi delle piccole fessure che si infiammano e si arrossano. Allora il prurito comincia a pungere e bruciare. Il medico accerterà se c'è una tendenza famigliare alla pelle secca o se è pure presente un'allergia e comincerà il trattamento necessario.

Come puoi curare ed evitare la pelle secca?

Il trattamento della pelle secca ha due obiettivi: ridurre la perdita di lipidi cutanei e ripristinare l'idratazione della pelle.

Segui perciò questi consigli:

- Non fare docce troppo calde o troppo lunghe.
- Adopera emulsioni detergenti liporestituenti e leggermente disinfettanti (p.es. **SPORTUSAL power shower**).
- All'occorrenza, dopo la doccia applica una lozione per il corpo liporestituente sulle zone di pelle a rischio.

Se così facendo non riesci a risolvere il problema della pelle secca è ora di consultare il medico di famiglia o il dermatologo.



Consigli di medicina dello sport

In caso di sovrappeso, in presenza di malattie (cardiovascolari) e per chi comincia a fare sport dopo i 40 anni, prima di cominciare un'attività sportiva regolare è assolutamente necessaria una visita da parte di un medico dello sport.

In ogni caso, quando si fanno degli sforzi fisici occorre prestare attenzione ai seguenti segnali d'allarme:

- dispnea (affanno),
- vertigini e malessere,
- dolori al petto e sensazione di oppressione,
- battito del cuore molto rapido o polso irregolare.

✚ In tutti questi casi bisogna cessare subito lo sforzo e consultare un medico. Ripresa dell'attività fisica solo dopo l'accertamento e il trattamento.

In assenza di problemi di salute gli adulti sotto i 40 anni, gli adolescenti e i bambini possono cominciare in qualsiasi momento un'attività sportiva regolare. In questo caso il rischio di danni alla salute è molto basso.

Prudenza con l'attività sportiva in caso di

- temperature elevate (calore),
- elevata umidità atmosferica (maggiore perdita di liquido),
- attività ad altitudini superiori ai 2000 m (per gli ultrasessantenni già oltre i 1600 m).

Inoltre

- Niente sport in caso di influenza, febbre e malessere.
- Prepara con cura e progressivamente l'allenamento, non pensare subito alle prestazioni.
- Dai importanza ad una buona tecnica specifica dello sport che pratichi.
- Un buon equipaggiamento può proteggerti dai disturbi da sovraccarico.
- In caso di sforzi che durano più di 1 ora bevi regolarmente!

Attenzione

Bevi prima di aver sete, perché la sensazione di sete si manifesta solo con ritardo.

Tipi di traumi e disturbi da sport

Nello sport distinguiamo tra lesioni acute e disturbi da sovraccarico. Se vengono trattati in modo inappropriato, entrambi possono diventare disturbi cronici.

Traumi acuti

- Di norma si verificano improvvisamente.
- Sono causati da un infortunio.
- Solitamente sono caratterizzati da dolori localizzati, acuti.
- Generalmente comportano una limitazione funzionale definita.

Esempi di traumi acuti da sport sono:
rotture di legamenti, contusioni, strappi, distorsioni ecc.

Disturbi da sovraccarico

- Generalmente si manifestano con dolori che aumentano a poco a poco.
- Solitamente non sono causati da un infortunio ben definito.
- Spesso si verificano solo sotto sforzo (praticando lo sport).
- Provocano piuttosto dolori diffusi, sordi.

Esempi di tipici disturbi da sovraccarico sono:
tendiniti (infiammazioni dei tendini), indurimenti muscolari, periostiti (infiammazioni della membrana che avvolge l'osso).

Disturbi cronici

- Se i dolori e i disturbi durano parecchie settimane parliamo di decorso cronico.
- Spesso essi sono conseguenza di un trattamento inappropriato e/o di una ripresa prematura dell'attività sportiva.
- Generalmente sono dovuti a squilibrio tra la sollecitazione e la capacità di sopportarla.

Esempi:
infiammazione cronica del tendine d'Achille, dolori inguinali.



Principi generali di trattamento

Un trattamento immediato e soprattutto adeguato dei traumi da sport aiuta a limitare per quanto possibile il danno e costituisce il primo passo di un'efficace riabilitazione.

Principi del trattamento dei traumi acuti

Il primo e più importante trattamento di qualsiasi trauma acuto può essere iniziato subito dallo sportivo stesso in base alla seguente tabella riassuntiva del primo soccorso:

Tipo di intervento	Che cosa fare	Effetto
Cessazione	Cessare subito lo sforzo	Riduce l'emorragia nel trauma
Applicazione di ghiaccio	Raffreddare con una compressa di ghiaccio (l'acqua non basta!)	Raffredda e allevia il dolore
Compressione	Fasciatura stretta con benda elastica (fasciatura compressiva)	Riduce il gonfiore e l'ematoma
Posizione sollevata	Tener sollevato il punto leso oltre l'altezza del cuore	Favorisce il riflusso del sangue, riduce il gonfiore

Altri consigli per la cura di un trauma da sport:

- Alternativamente al raffreddamento con ghiaccio utilizzare uno spray raffreddante, analgesico o una compressa raffreddante (p.es. **SPORTUSAL cool patch**).
SPORTUSAL cool patch è adatto per raffreddare se non è disponibile del ghiaccio. Tienine sempre pronta una scorta nella sacca da sport.
- Immobilizzazione con fasciatura, tape o stecca.
- Applicare più volte al giorno un gel o emgel analgesico.

⊕ In caso di disturbi non chiari o persistenti consultare il medico.

Previene i traumi

- Adegua l'intensità dell'allenamento alle condizioni di salute e alla tua capacità fisica.
- Dai importanza ad una buona tecnica specifica dello sport che pratichi.
- Usa un equipaggiamento sportivo adatto (vestiti, scarpe).
- Varia il tuo allenamento più possibile (forza, resistenza, coordinazione ecc.).

Principi di trattamento dei dolori cronici e dei disturbi da sovraccarico

- Cerca la causa (sovraccarico, sollecitazioni sbagliate, allenamento). Consultati col tuo allenatore, consulta un medico (dello sport).
- Elimina la causa (pausa nell'attività sportiva, attività sostitutive, terapia specifica).
- Coadiuvare la guarigione in diversi modi (rigenerazione, sauna, frizioni [p.es. con **SPORTUSAL power active**], alimentazione ecc.).

Vesciche

Causa

- Lesione meccanica della pelle dovuta alla pressione e allo sfregamento di calzature e attrezzi sportivi contro la pelle.

Caratteristica

- Lo strato superiore della pelle si è staccato, sotto di esso c'è una vescica piena di siero.

Primo soccorso

- Vesciche tese: disinfettare, pungere la vescica con un ago arroventato o disinfettato, lasciar fuoriuscire il liquido, disinfettare di nuovo e applicare una fasciatura permeabile all'aria.
- Piccole vesciche non tese: disinfettare, non tagliare né pungere.
- Vesciche rotte: pulire e disinfettare, rimuovere lo sporco sotto la pelle staccata, tagliar via i brandelli di pelle staccati, applicare una fasciatura permeabile all'aria.

Prevenzione

- Portare scarpe che calzano bene e calzini aderenti della giusta misura.
- Eventualmente mettere due strati sottili di calzini sportivi.
- Coprire i punti a rischio con un cerotto speciale o applicarvi vaselina.
- Evitare la formazione di vesciche alle mani portando guanti sportivi.

Attenzione

⊕ In caso di arrossamento, gonfiore e formazione di pus consultare subito il medico.



Definizione/Causa

- Lo strappo è la più piccola forma di lacerazione di fibre muscolari a causa di sovraccarico o eccessivo stiramento di un muscolo (esempio della figura: muscolatura degli adduttori).
- A seconda dell'importanza della lacerazione parliamo di stiramento, strappo di fibre muscolari, strappo di una parte di muscolo o strappo muscolare completo.
- Gli strappi sono particolarmente frequenti negli sport con sollecitazioni muscolari brusche come il calcio, il pattinaggio, la pallamano, lo sprint ecc.
- I muscoli collegati a due articolazioni (muovono due articolazioni, p.es. la muscolatura posteriore della coscia) sono colpiti più sovente da strappi.

Caratteristiche

- Dolore improvviso nel muscolo colpito con perdita funzionale dolorosa.
- Dolore all'estensione e alla contrazione del muscolo colpito.
- Eventualmente ematoma sottocutaneo sopra la muscolatura lesa.

Primo soccorso/Terapia

- Cessare la sollecitazione dovuta allo sport, interventi secondo la tabella a pagina 22.
- Applicare più volte al giorno uno **SPORTUSAL cool patch**, un gel o emgel analgesico.
- Eventualmente iniziare un trattamento di fisioterapia.

Attenzione

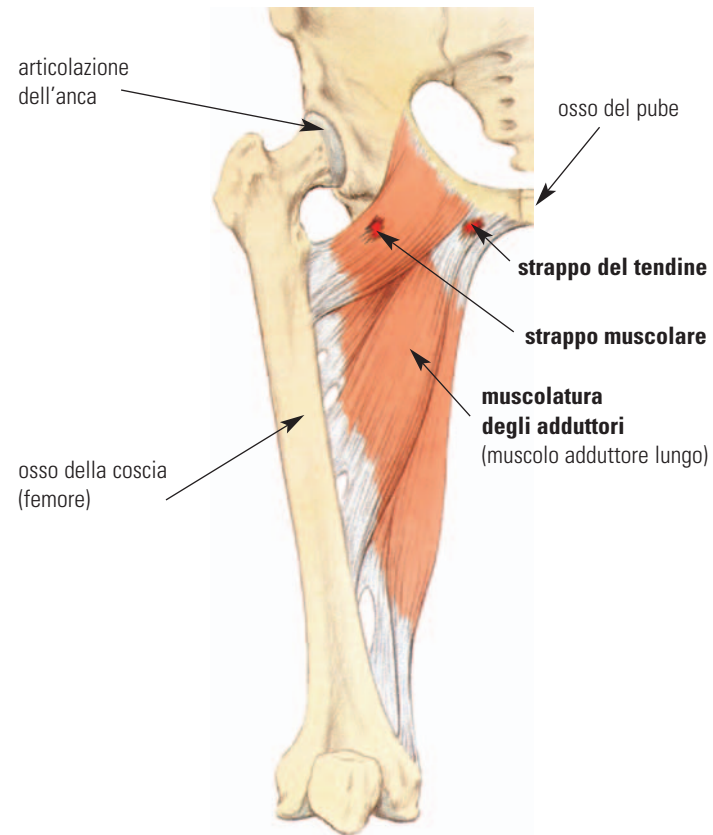
- ⚠ In caso di forti dolori per parecchi giorni consultare il medico. Non effettuare né massaggi né stretching del muscolo strappato.

Prevenzione

- Rispettare le regole riguardanti il riscaldamento (warm up) e il defaticamento (cool down).
- Fare regolarmente stretching.
- Evitare gli sforzi che causano dolore.

Ripresa dell'attività

- Pausa nell'allenamento di circa 1-3 settimane o allenamento sostitutivo (p.es. aqua-training, Wet Vest).
- Si può riprendere gradualmente l'allenamento solo quando l'estensione e la tensione massima del muscolo colpito non causano assolutamente più dolore.
- Prudenza con le sollecitazioni muscolari brusche (salto, sprint).



Il muscolo adduttore lungo della coscia tira la gamba verso l'interno. Questo gruppo di muscoli è spesso colpito da irritazioni infiammatorie, stiramenti e strappi (soprattutto nel calcio e nell'hockey su ghiaccio).



L'indolenzimento muscolare

Causa

- Lesione delle cellule muscolari dovuta ad uno sforzo insolito o intenso durante l'allenamento o la gara (p.es. ripresa dell'allenamento dopo una lunga pausa).

Caratteristica

- Dolori muscolari diffusi, dipendenti dallo sforzo, che tipicamente si manifestano 1-2 giorni dopo una sollecitazione insolita. La muscolatura colpita è più calda, più tesa e duole facendo movimenti.

Primo soccorso, terapia

- Interventi destinati ad allentare la tensione e stimolare la circolazione sanguigna quali leggere frizioni, docce alternativamente calde e fredde, mezzi per favorire il ricupero.
- Muovere senza fare sforzi, eventualmente esercizi di rilassamento e stretching morbido, prudente.
- Anche uno spray raffreddante e analgesico può dare sollievo.
- Non fare massaggi forti.

Terapia/Prognosi

- Con un comportamento giusto l'indolenzimento muscolare guarisce senza lasciare conseguenze.
- Sollecitazioni eccessive ripetute possono causare delle alterazioni cicatriziali della muscolatura ed eventualmente dei disturbi permanenti della funzionalità muscolare.

Prevenzione

- Preparazione accurata dell'allenamento con un aumento graduale dello sforzo.
- Evitare gli sforzi inadeguati (movimenti frenanti).

Tieni presente che

- l'indolenzimento muscolare non ha niente a che vedere con l'acido lattico.
- nell'indolenzimento muscolare un leggero massaggio con una crema per sportivi come p.es. **SPORTUSAL power active** fa molto bene.

La distorsione della caviglia

Per esempio lesione ai legamenti della caviglia

Causa

- A causa di una forte pressione esterna o di un'eccessiva flessione la normale ampiezza di movimento dell'articolazione della caviglia viene superata.
- Allora i legamenti del malleolo esterno subiscono uno stiramento o strappano parzialmente o completamente.
- Gli strappi dei legamenti del malleolo esterno sono fra le lesioni più frequenti dovute allo sport.

Caratteristiche

- Dolore acuto, gonfiore ed ematoma nella zona della caviglia.
- Dolori appoggiando il piede a terra o muovendo la caviglia.
- Dolore esercitando una pressione sul malleolo esterno, più raramente su quello interno.

Primo soccorso

- **Tieni presente che** prima si tratta la lesione, più rapido è il processo di guarigione.
- Anche in questo caso interventi secondo la tabella a pagina 22: cessare l'attività sportiva, applicare una fasciatura compressiva con benda elastica, raffreddare con ghiaccio, tenere la gamba sollevata.

Terapia

- Immobilizzazione per alcuni giorni (anche di notte!), p.es. con tape o stecca di plastica. Alleggerire il carico usando le stampelle.
- Consiglio: se non è disponibile del ghiaccio, applicare uno **SPORTUSAL cool patch** sotto una fasciatura elastica stretta e permeabile all'aria.
- Applicare più volte al giorno un gel (o emgel) analgesico.
- Terapia funzionale con movimento senza carico.
- Ripresa dell'attività sportiva solo quando sono scomparsi i disturbi.

- ⊕ **Tieni presente che** la distorsione della caviglia viene spesso sottovalutata! Il medico decide sul tipo di trattamento da fare. A seconda della gravità della lesione dei legamenti la durata della guarigione va da 4 a 8 settimane.

Prevenzione

- Rafforzare la muscolatura del polpaccio e del piede rimanendo in equilibrio su una trottola o su un asse oscillante (cosiddetto allenamento neuromuscolare).
- Fasciare o sostenere con tape le articolazioni deboli, malsicure prima dell'allenamento e della gara.



Il gomito del tennista (epicondilite dell'omero radiale)

Tieni presente che il gomito del tennista non è un vero e proprio trauma, bensì una reazione al sovraccarico (infiammazione) delle inserzioni dei tendini estensori laterali del gomito.

Causa

- Non è affatto una prerogativa dei giocatori di tennis, perché si riscontra anche in chi fa altri sport della racchetta come lo squash, il badminton, il tennis da tavolo e nei golfisti.
- Tecnica di battuta insufficiente e attrezzatura sportiva inadeguata (p.es. tensione della cordatura).
- Frequente dopo sollecitazioni insolite, ripetute dell'articolazione del polso (p.es. tagliare siepi) e nell'attività professionale (tastiera del computer).

Caratteristiche

- Dolori al lato esterno del gomito.
- Debolezza del polso, specialmente facendo movimenti di rotazione della mano e stendendo le dita.

Primo soccorso

- Cessare l'attività causale (sportiva o d'altro genere).
- Raffreddare con ghiaccio o **SPORTUSAL cool patch** e spray analgesico.

Terapia

- Immobilizzazione con fasciatura compressiva solo se c'è gonfiore.
- Applicare più volte al giorno un gel o emgel analgesico e antiinfiammatorio.
- Evitare la causa.

Prevenzione

- In caso di dolori forti: immobilizzare il gomito compresa l'articolazione del polso con tape o con una stecca.
- Alleggerimento del carico dei muscoli estensori mediante fasciatura dell'avambraccio in vicinanza del gomito (cosiddetto bendaggio per epicondilite).
- Rafforzamento specifico della muscolatura del polso e delle dita.
- Imparare una tecnica corretta, specifica dello sport praticato.
- Stretching della muscolatura dell'avambraccio.

Attenzione

- ⊕ Se i disturbi persistono consultare il medico (eventualmente fisioterapia).

Tieni presente che

- il decorso della guarigione del gomito del tennista è spesso molto ostinato.
- in casi acuti, con un trattamento giusto può guarire in poche settimane.
- ma se si sollecita prematuramente l'articolazione può anche diventare cronico. Riprendere gli sforzi importanti solo quando i disturbi sono completamente scomparsi.

Il gomito del golfista (epicondilite dell'omero ulnare)

Tieni presente che il gomito del golfista, come il gomito del tennista, non è un vero e proprio trauma, bensì una reazione al sovraccarico (infiammazione) delle inserzioni dei tendini flessori mediali del gomito. I giocatori di golf soffrono più sovente di gomito del tennista che di gomito del golfista.

Causa

- Lesione tipica quando si gioca spesso a golf.
- Tecnica dei colpi insufficiente e attrezzatura sportiva inadeguata (p.es. durezza del manico).
- Frequente dopo ripetute sollecitazioni facendo oscillare la mazza da golf.

Caratteristiche

- Dolori al lato interno del gomito.
- Debolezza del polso, specialmente facendo movimenti di rotazione della mano e flettendo le dita.

Primo soccorso

- Riguado e cessare tutte le attività dolorose.
- Raffreddare con ghiaccio o **SPORTUSAL cool patch** e spray analgesico.

Terapia

- Immobilizzazione con fasciatura compressiva solo se c'è gonfiore.
- Applicare più volte al giorno un gel o emgel analgesico e antiinfiammatorio.
- Evitare la causa, migliorare la tecnica dei colpi.

Prevenzione

- In caso di dolori forti: immobilizzare il gomito compresa l'articolazione del polso con tape o con una stecca.
- Rafforzamento specifico della muscolatura del polso e delle dita.
- Imparare una tecnica corretta, specifica dello sport praticato e rafforzare la muscolatura del tronco.
- Stretching della muscolatura dell'avambraccio.

Attenzione

- ⊕ Se i disturbi persistono consultare il medico (eventualmente fisioterapia).

Tieni presente che

- il decorso della guarigione del gomito del golfista è spesso molto ostinato.
- in casi acuti, con un trattamento giusto può guarire in poche settimane.
- ma se si sollecita troppo presto l'articolazione può anche diventare cronico. Riprendere gli sforzi importanti solo quando i disturbi sono completamente scomparsi.



Il ginocchio del corridore

Causa

- Irritazione meccanica del tendine sul lato esterno dell'articolazione del ginocchio.
- Si manifesta soprattutto nella corsa, dopo una corsa lunga o intensiva, in persone con le gambe ad «O» (ginocchio varo) o correndo con calzature non adatte, come pure su strade a profilo curvo.

Caratteristiche

- I dolori si manifestano al lato esterno dell'articolazione del ginocchio.
- I dolori aumentano poco a poco con la durata della corsa.
- I dolori diminuiscono o cessano interrompendo la sollecitazione.
- I dolori sono più forti in discesa.

Primo soccorso

- Cessare lo sforzo (solitamente il dolore diminuisce subito).
- Raffreddare con ghiaccio o **SPORTUSAL cool patch** e spray analgesico.

Terapia

- Riposo attivo (sollecitazione sotto la soglia del dolore) fino alla scomparsa dei dolori.
- Applicare più volte al giorno un emgel o gel analgesico e antiinfiammatorio.
- Stretching del tendine ilirotibiale (vedi figura).

Attenzione

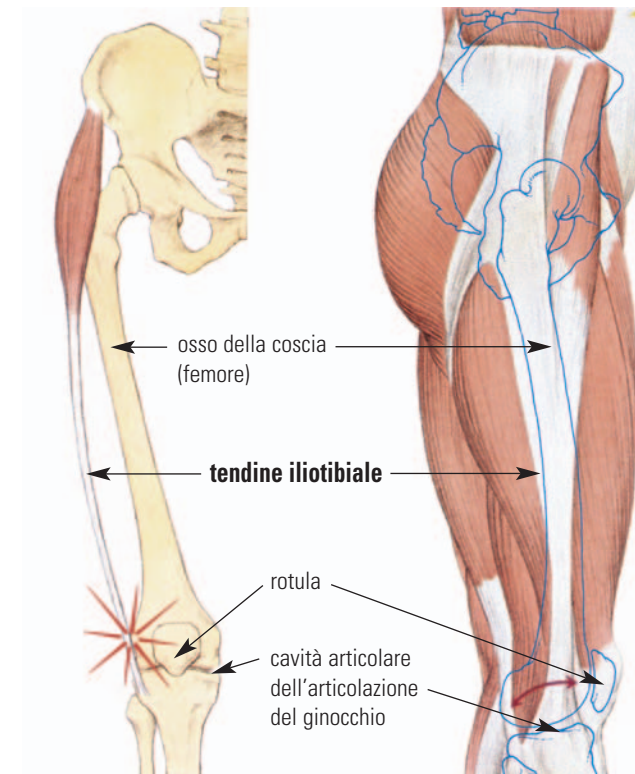
- ⚠ In caso di dolori persistenti e ripetuto manifestarsi dei disturbi consultare il medico.

Prevenzione

- Evitare la causa.

Vista frontale

Vista laterale



La parte destra della figura mostra il tendine ilirotibiale, che va dal lato dell'ala iliaca alla testa della tibia.

Nella parte sinistra è raffigurata la sede tipica del dolore, che insorge in seguito al ripetuto scorrimento in avanti e indietro del tendine sulla sporgenza laterale del ginocchio quando si flette e si stende l'articolazione del ginocchio.

Questa sollecitazione può causare la sintomatologia del ginocchio del corridore.



L'infiammazione del tendine d'Achille

Tieni presente che nelle reazioni da sovraccarico del tendine d'Achille può essere infiammato sia il tendine stesso che anche il letto in cui scorre. Il tendine d'Achille non ha una vera e propria guaina, bensì uno strato di scorrimento.

Causa

- Allenamento troppo intensivo (intervallo, allenamento su pista).
- Conseguenza di sforzi prolungati.
- Scarpe non adatte o di pessima qualità.
- Esecuzione errata dei movimenti (tecnica inadeguata).
- Allenamento su terreno duro o molto molle.

Caratteristiche

- Dolori sollecitando il tendine d'Achille (sollevando il tallone).
- Gonfiore e sensibilità alla pressione del tendine o della sua inserzione sul calcagno.
- Spesso il dolore diminuisce durante la fase di riscaldamento e riappare dopo l'allenamento.
- Uno scricchiolio percettibile alzando e abbassando il piede è tipico dell'infiammazione del letto di scorrimento del tendine d'Achille.

Primo soccorso

- Cessare l'attività sportiva.
- Raffreddare con ghiaccio o **SPORTUSAL cool patch** e spray analgesico.

Terapia

- Massaggiare leggermente più volte al giorno con un emgel o gel analgesico e antiinfiammatorio oppure frizionare con una spazzola morbida.
- Alleggerire il lavoro del tendine con un cuneo morbido per il tallone o eventualmente usare un plantare.
- Estensione statica («eccentrica») del tendine d'Achille più volte al giorno.
- Eventualmente fisioterapia (ultrasuoni, elettroterapia).

Prevenzione

- Evitare la causa.
- Allenamento variato.
- Scarpe adeguate.
- Stretching regolare.

Attenzione

- ⊕ Se i dolori non diminuiscono nettamente dopo pochi giorni consultare assolutamente il medico.
- Ripresa dell'attività sportiva solo in assenza di dolori per evitare che i disturbi diventino cronici.

Attività sportive alternative (allenamento sostitutivo)

- Attività svolte in acqua, p.es. aqua-training (Wet Vest), o bicicletta.

La contusione

Per esempio contusione della coscia

Causa

- Lesioni causate da un colpo (urto, ginocchiata, calcio ecc.) in cui il tessuto muscolare viene schiacciato con rottura di piccoli vasi sanguigni.
- Conseguenza: emorragia nel tessuto muscolare e dolorosa perdita di funzionalità.

Caratteristiche

- Immediati dolori forti che possono diminuire relativamente presto.
- Dopo l'interruzione dell'attività sportiva il dolore torna ad aumentare in combinazione ad una graduale perdita di funzionalità.
- Forte sensibilità locale alla pressione, dolore all'estensione e alla tensione.
- Formazione di un ematoma (visibile solo se si rompe anche la guaina muscolare e del sangue fuoriesce sotto la pelle).

Primo soccorso

- Anche questo è un caso tipico in cui procedere agli interventi secondo la tabella a pagina 22.
- Interrompere l'attività sportiva.
- Raffreddare con ghiaccio o **SPORTUSAL cool patch** e spray analgesico.
- Fasciatura compressiva, non sollecitare e tenere sollevato.

Terapia

- Applicare più volte al giorno un gel (o emgel) analgesico che elimini l'ematoma.
- Eventualmente alleggerire con una fasciatura elastica di sostegno.
- Eventualmente, dal 4°-5° giorno, fisioterapia (ultrasuoni, elettroterapia).

- ⊕ Se i disturbi persistono consultare il medico.

Attenzione

- ⊕ Nei primi 3 giorni né applicazioni di calore, né massaggio, né stretching.

Ripresa dell'allenamento e dell'attività sportiva

- Prudenza nell'aumentare la sollecitazione, ripresa graduale dell'allenamento.
- Prudenza in caso di sforzi muscolari bruschi (p.es. salto, sprint).
- Un muscolo leso si può considerare guarito solo quando si può tornare a tenderlo ed estenderlo al massimo senza dolore.



Primo soccorso in caso di trauma

Perché raffreddare?

I traumi da sport e infortuni provocano una rottura di vasi sanguigni. Il primo soccorso è destinato a fermare l'emorragia immediata. Meno sangue va perso nei tessuti lesi, più rapidamente scompare l'ematoma, minore è la formazione di cicatrici. Ciò permette di ridurre la durata della guarigione e di migliorarne il risultato.

Raffreddando subito (e applicando una fasciatura compressiva) **si ottengono i seguenti effetti:**

- diminuzione del gonfiore,
- riduzione dell'ematoma,
- accelerazione della guarigione,
- alleviamento del dolore.

Interventi secondo la tabella a pagina 22!

Trattamento immediato (il più presto possibile, fino a 8 ore dopo il trauma)

- Raffreddare: la massima efficacia si ottiene mediante cubetti di ghiaccio e impacchi freddi, eventualmente anche immergendo la parte interessata in acqua gelida.
(Attenzione: l'acqua del rubinetto non è abbastanza fredda!)
- Se non è disponibile del ghiaccio si può anche applicare uno **SPORTUSAL cool patch** (è opportuno averne sempre una riserva nella sacca da sport!).
- Altrimenti raffreddano anche degli impacchi d'alcool o uno spray raffreddante e analgesico.

Attenzione!

Giusto

- Mai applicare ghiaccio direttamente sulla pelle (pericolo di lesione da congelamento, geloni).
- Durante il trattamento col ghiaccio proteggere la pelle con un panno umido.
- Nelle prime ore ripetere il raffreddamento più volte.
- Regola: raffreddare per 20 minuti ogni due ore – nei primi 2 giorni).
- Negli intervalli tra le applicazioni di ghiaccio utilizzare spray raffreddanti con effetto antiinfiammatorio e analgesico o applicare uno **SPORTUSAL cool patch**.

Sbagliato

- Applicazioni di calore in traumi recenti di qualsiasi tipo.
- Massaggio in un trauma recente.
- Ripresa troppo rapida dell'allenamento.

Tieni presente che questi errori aumentano l'emorragia e ritardano la guarigione!

Dove trovo uno specialista di medicina dello sport nella mia regione?

➔ www.sgsm.ch

Respirare correttamente facendo sport: problemi e consigli

Fitta alla milza

Caratteristiche: dolore acuto al fianco che costringe a fermarsi o per lo meno a rallentare l'andatura. Solitamente si manifesta correndo in discesa in conseguenza di una tecnica di respirazione sbagliata.

Prevenzione: bada ad una fase di espirazione di durata sufficiente. La cosa migliore è contare i passi espirando e cercare di allungare gradualmente la durata dell'espirazione. Così facendo il volume di ogni movimento respiratorio aumenta e la respirazione diviene più profonda.

Correre a basse temperature

Caratteristiche: l'aria fredda arriva direttamente nei bronchi e per via riflessa può causare una costrizione delle vie respiratorie (broncospasmo). Puoi accorgertene p.es. nelle fredde giornate invernali se, uscendo al freddo da un locale caldo, reagisci con un attacco di tosse. Dolori acuti nella regione del collo e delle clavicole ci castigano perché imprudentemente respiriamo dalla bocca. Questi sintomi possono essere segni premonitori di accessi di tosse e d'asma.

Prevenzione: riscalda l'aria inspirata respirando dal naso. Ciò significa che d'inverno dobbiamo cominciare l'attività sportiva molto più adagio e aumentarla con maggior prudenza. Solo così potrai continuare ad essere protetto dall'azione benefica del naso e non dovrai passare alla respirazione dalla bocca.

Effetto «finestra aperta» («open window»)

Caratteristiche: allenamento intensivo, stress, sonno insufficiente e alimentazione sbagliata nuociono al sistema immunitario e possono aumentare il rischio di infezioni. Nelle ore successive ad una gara o ad un duro allenamento l'organismo è più soggetto alle infezioni (effetto «finestra aperta»).

Prevenzione: dopo il defaticamento fai rapidamente la doccia e indossi vestiti asciutti. Abbi inoltre cura di rilassarti e dormire a sufficienza e bada ad un'alimentazione equilibrata, ricca di vitamine.

Sport in caso di raffreddore e febbre

Caratteristiche: le infezioni di tipo influenzale non sono innocue. Se ne è colpito il cuore, in caso di duro allenamento ciò può causare aritmie o insufficienza cardiaca e per conseguenza la morte.

Prevenzione: in caso di febbre e malattie infettive non devi né allenarti né partecipare a una gara. Scomparsa la febbre si consiglia di riprendere l'allenamento non prima di altrettanti giorni senza febbre quante sono state le giornate di febbre.

Terapia: in caso di febbre e di malattia riguarda il tuo organismo! In caso di tosse, per calmare le vie respiratorie si può impiegare un mucolitico vegetale.



Indipendentemente dall'età tutte le attività fisiche regolari, esercizi di movimento, allenamento e sport aumentano l'efficienza del cuore, della circolazione e della muscolatura, riducendo quindi il rischio di molte malattie.

L'invecchiamento non è una malattia ma un fenomeno naturale normale associato a diminuzione della prestazione fisica. Nella vecchiaia le persone inattive corrono il rischio di perdere la loro autonomia per colpa propria.

Tieni presente che la sedentarietà fa ammalare!

Gli effetti positivi di un'attività sportiva regolare sulle persone anziane riguardano:

Sistema cardiovascolare e la pressione arteriosa

- Fino in età avanzata rimane la possibilità di migliorare la capacità di resistenza.
- Negli anziani che svolgono attività sportiva la pressione arteriosa (soprattutto la massima) è nettamente inferiore ai valori che si riscontrano nei loro coetanei non allenati.

Apparato locomotore e organi di sostegno

- La densità ossea aumenta, il rischio di osteoporosi diminuisce.
- Per effetto del movimento le cartilagini articolari sono meglio nutrite, proteggendo dall'artrosi.
- La muscolatura si può allenare fino in età avanzata per aumentarne la forza e la resistenza: ne risultano maggior sicurezza nel camminare e miglior capacità di coordinazione. Il rischio di cadute si riduce.

Metabolismo (lipidi sanguigni, diabete)

- Nelle persone allenate il «buon» colesterolo HDL aumenta e le protegge dalle malattie cardiovascolari, il «cattivo» colesterolo HDL invece diminuisce.
- Il rischio di diabete (diabete senile) diminuisce.

Peso

- Le persone anziane che svolgono attività fisica hanno un minor rischio di sovrappeso.

Qualità della vita

- Lo sport ha effetto anche sulla psiche! Le depressioni e i cambiamenti d'umore diminuiscono, l'autoconsapevolezza e la qualità della vita aumentano.

La giusta scelta del tipo di sport negli anziani

In ogni modo fatti consigliare dal tuo medico di famiglia/dello sport, specialmente se non hai esperienza di sport o in presenza di malattie e disturbi.

→ In ogni caso però allenati in modo da aver anzitutto piacere dalle tue attività sportive!

Allenamento di resistenza

- Un allenamento di resistenza regolare, p.es. il nordic walking, ti aiuta ad ottenere tutti i benefici menzionati in precedenza. Inoltre il nordic walking costa poco e si può praticare quasi dappertutto. L'uso corretto dei bastoni riduce la sollecitazione delle articolazioni e aumenta l'effetto dell'allenamento.
- Ciclismo, nuoto, sci di fondo in inverno, camminate e/o allenamento con un ergometro (bicycle fissa) sono altre buone alternative. Ben strutturato e in assenza di disturbi dell'apparato locomotore, anche lo jogging leggero è indicato.

Consigli per l'allenamento di resistenza

- Primi effetti positivi sono da prevedere con almeno 60 minuti d'allenamento di resistenza alla settimana. In questo contesto 3 allenamenti alla settimana da 20 minuti sono più efficaci di uno da 60 minuti. Ottimali però sono 3 allenamenti di resistenza alla settimana di 1 ora ciascuno.
- Comincia sempre con una minor intensità dello sforzo nei primi 5-10 minuti (riscaldamento).

Pensa anche alla forza!

- Nell'ambito del processo d'invecchiamento, a 70 anni vanno persi fino al 40% della massa muscolare presente a 20 anni. Un allenamento regolare per rafforzare aiuta a mantenere la muscolatura e quindi la forza fino in età avanzata. E non aver paura degli apparecchi per rafforzare: in un allenamento eseguito correttamente il rischio di farsi male è minimo!

Consigli per l'allenamento per rafforzare

- Esegui gli esercizi tranquillamente e con regolarità.
- Aumenta lo sforzo con prudenza, senza ambizioni fuori posto! È ottimale ripetere 12-14 volte ogni esercizio.
- Allenati regolarmente, fai due giorni di pausa tra 2 allenamenti (di forza).
- Respira regolarmente ed evita di trattenere il respiro durante lo sforzo (respirazione forzata), che aumenta solo inutilmente la pressione arteriosa.
- Il riscaldamento e lo stretching fanno parte anche dell'allenamento per rafforzare. Usa a tal fine anche una crema per sportivi come p.es. **SPORTUSAL power active**, prima e dopo lo sport.



Glossario

Tape	fasciatura adesiva non elastica
Fasciatura compressiva	fasciatura elastica (permeabile all'aria)
Aqua-training (Wet Vest)	allenamento in acqua con giubbotto salvagente
	consultare il medico

Colophon

Editore	permamed SPORTS care Therwil www.sportusalpower.ch www.permamed.ch
Indirizzo per ordinazione	Permamed SA Ringstr. 29, 4106 Therwil Tel. 061 725 20 20 / fax 061 725 20 40 E-mail: permamed@permamed.ch

Nota riguardante la riproduzione

La riproduzione e la copia di questa pubblicazione o di sue parti non sono permesse senza esplicita autorizzazione scritta della Permamed AG.

Il **trio** *SPORTUSAL* per il successo del tuo allenamento

SPORTUSAL power active

Crema per sportivi con glucosaminoglicani ed essenze speciali, da usarsi prima e dopo lo sport

Per il riscaldamento:

- attiva e stimola la muscolatura
- favorisce la circolazione sanguigna
- aumenta l'energia



SPORTUSAL power shower

Shampoo-doccia rivitalizzante con tè verde, caffeina, mentolo e menta piperita

Per la doccia:

- dà nuova energia dopo lo sport
- agisce durevolmente contro l'odore del corpo
- protegge da problemi della pelle e ne impedisce la disidratazione



SPORTUSAL cool patch

Cerotto raffreddante con mentolo

Dopo un trauma:

- raffredda la pelle in caso di strappi, contusioni e distorsioni
- allenta le tensioni e allevia i dolori muscolari e articolari



Questi prodotti sono in vendita in farmacia e in drogheria.





www.sportusalpower.ch
www.permamed.ch
permamed@permamed.ch

Consegnato da:

