



POLISPORTIVA
2001
ORATORI - CHIUSO - MAGGIANICO



TRAUMI DA SPORT



TRAUMI DA SPORT

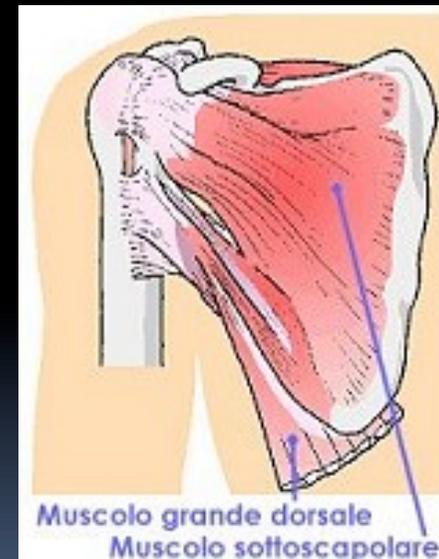
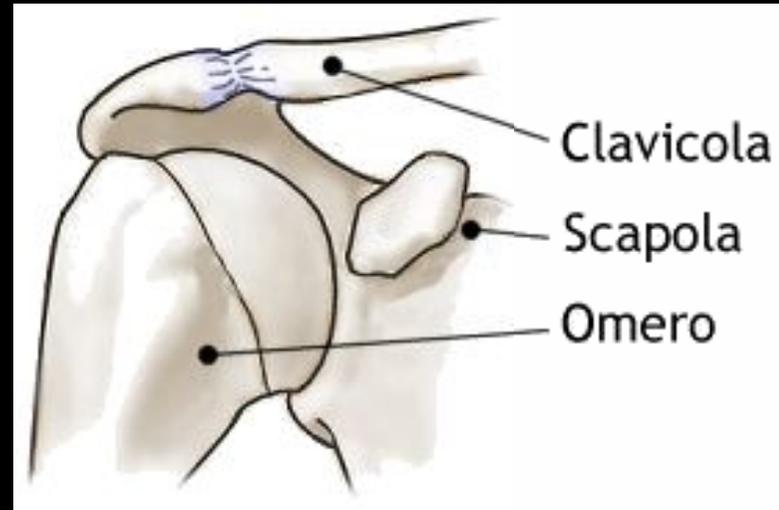
da sovraccarico funzionale

(sollecitazione articolare abnorme e/o
eccessivamente ripetuta)

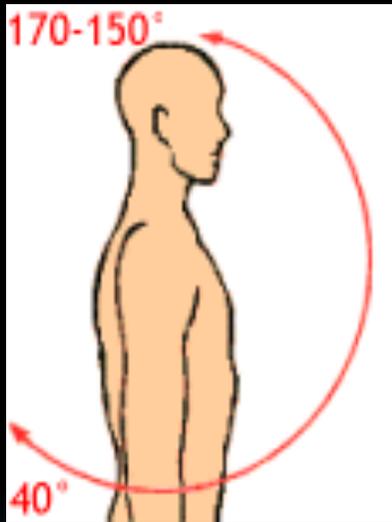
traumatiche (cadute o colpi
diretti)



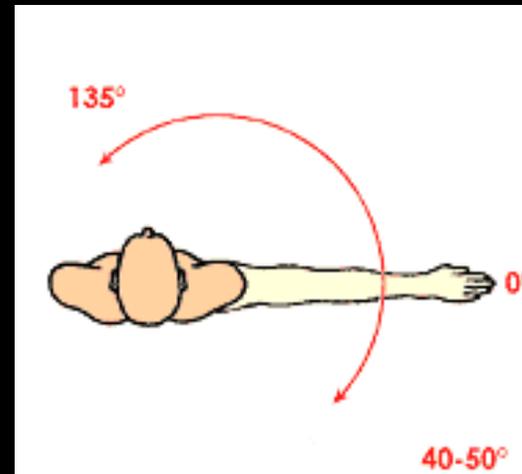
LA SPALLA



Mobilità della cintura scapolare



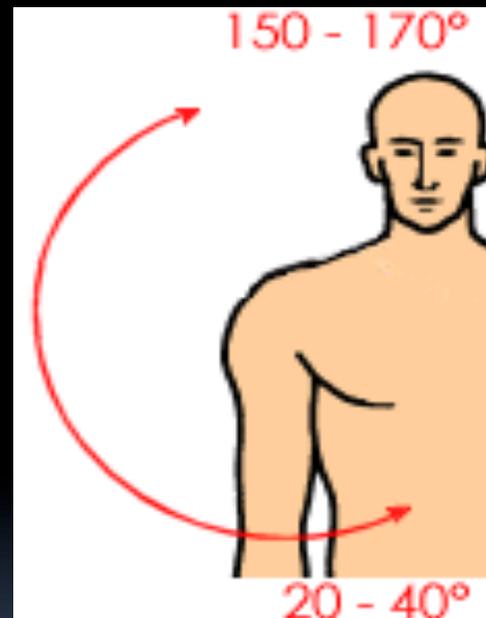
Elevazione



Flessione
ed
estensione

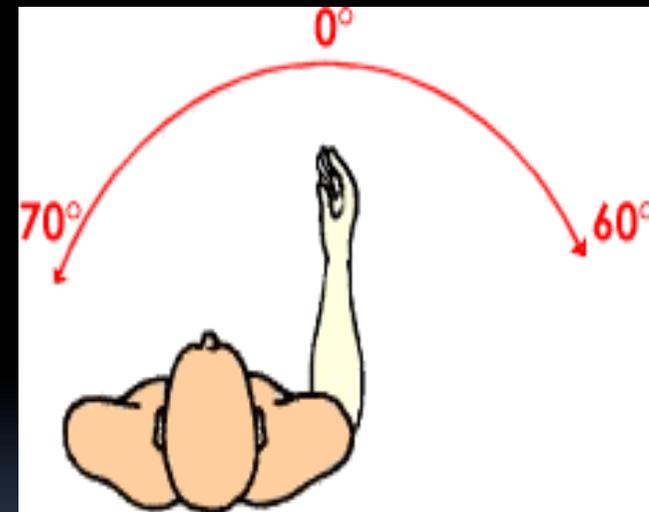
Mobilità dell'articolazione scapolo-omerale

Abduzione

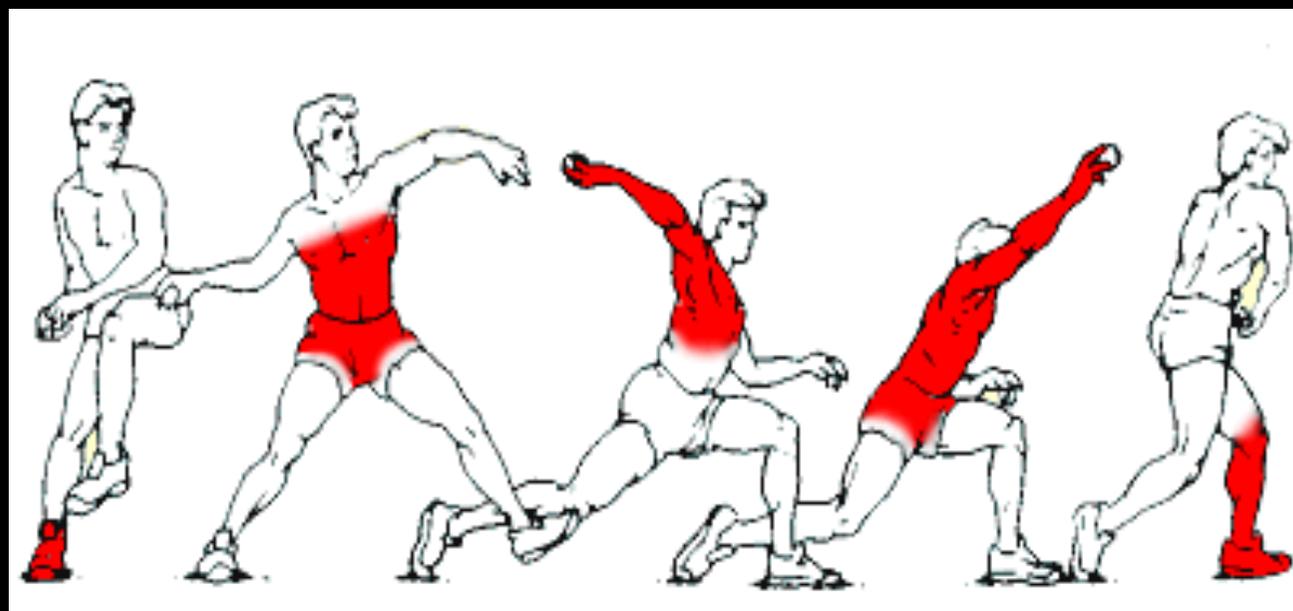


Adduzione

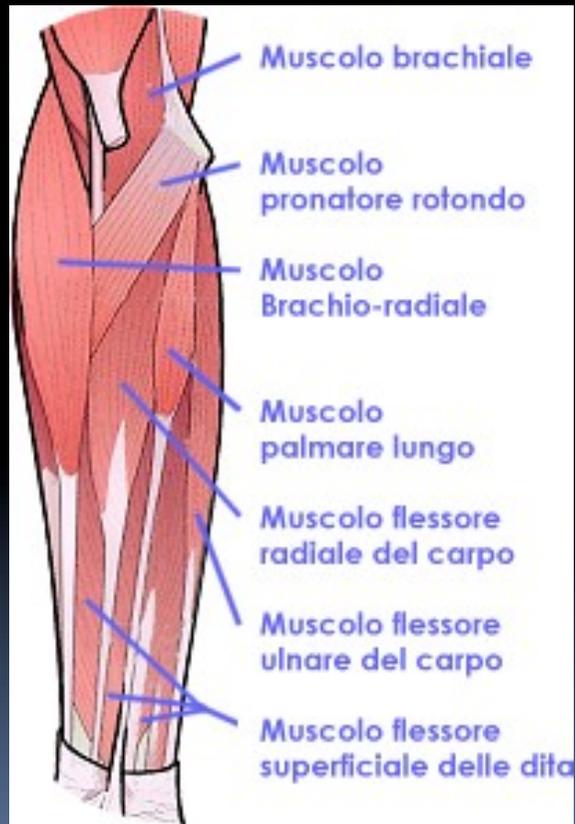
Elevazione

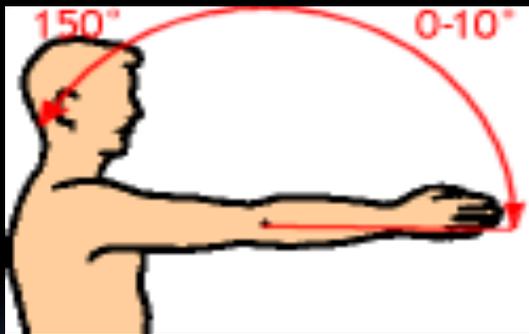


Rotazione

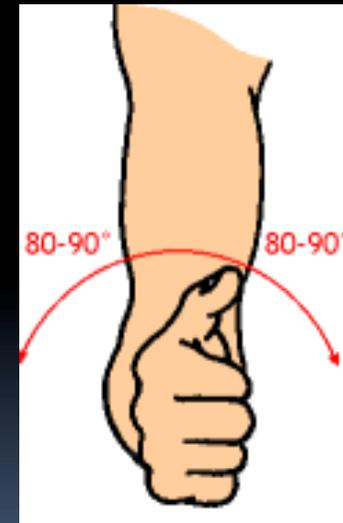


IL GOMITO



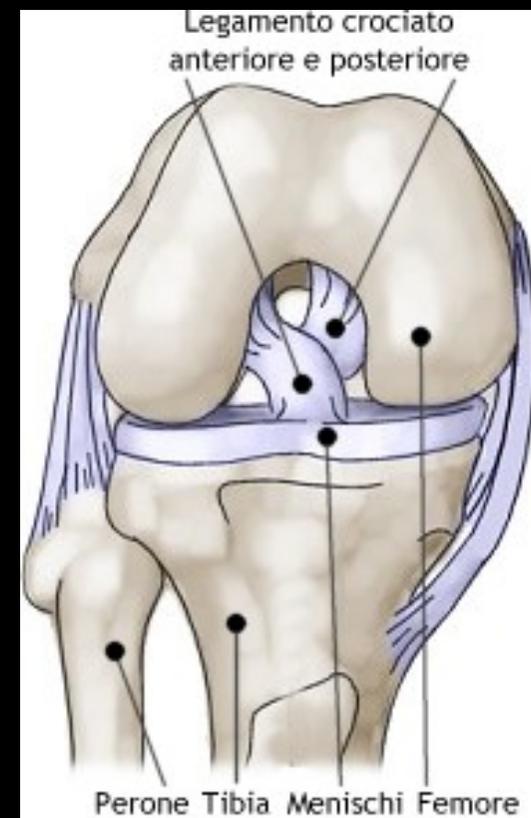
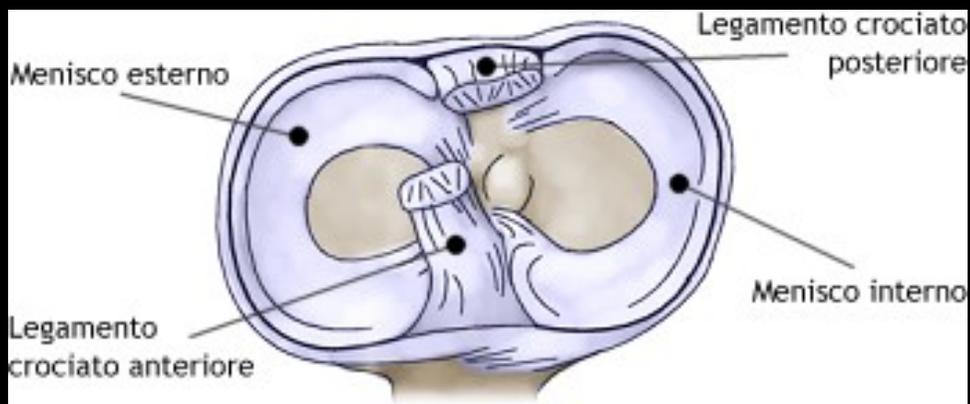


Flessione ed estensione

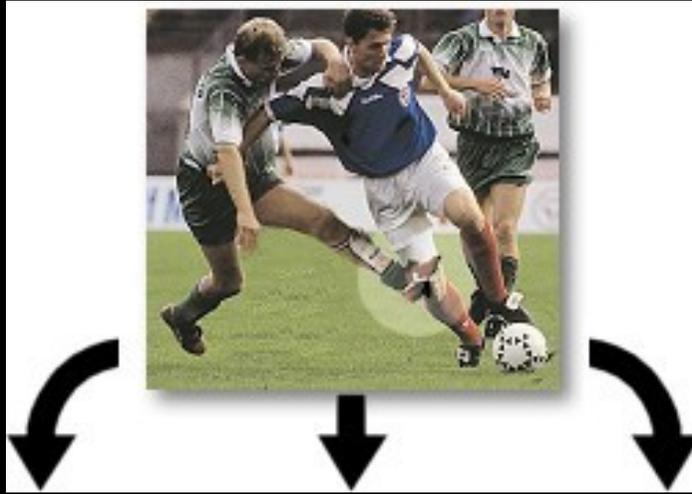


Supinazione e pronazione

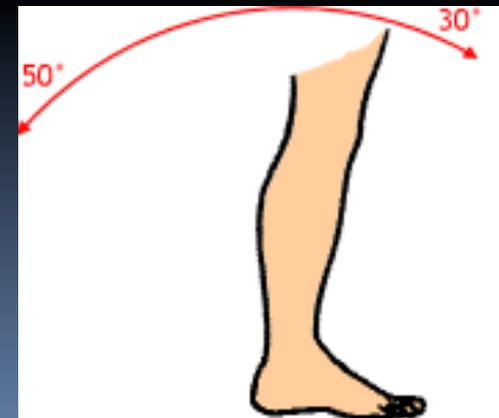
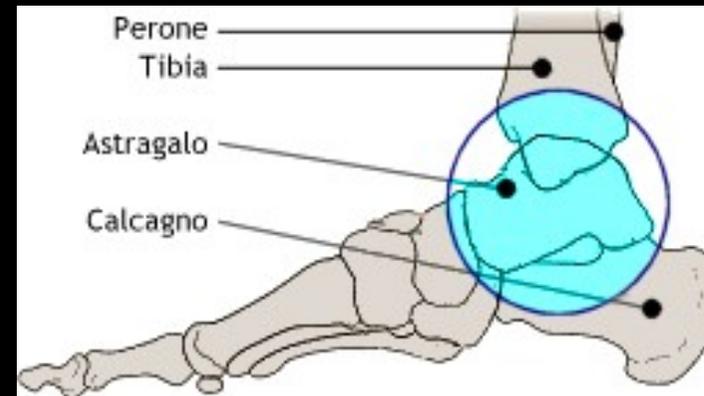
IL GINOCCHIO

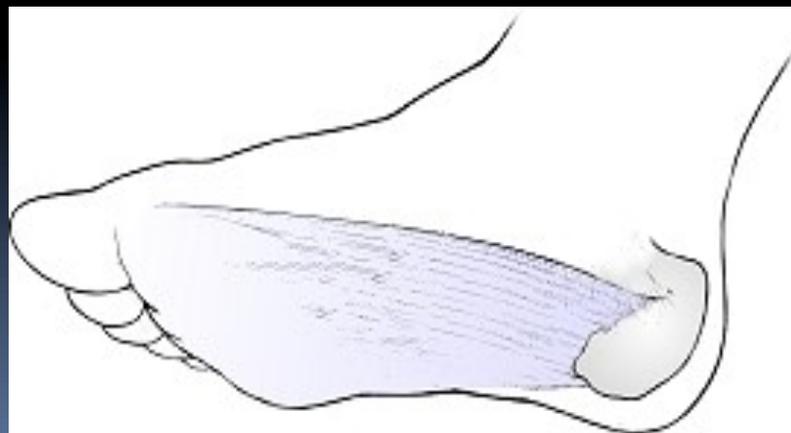






LA CAVIGLIA





LE LESIONI MUSCOLARI

trauma "diretto"

trauma "indiretto"



PRICER

- **P: Protection** Proteggi la zona dell'infortunio
- **R: Rest** Sospendi l'attività; carica parzialmente o scarica totalmente l'arto colpito
- **I: Ice** Applicare del ghiaccio per 15-20 minuti per più volte durante le prime ore dopo il trauma.
- **C: Compression**
- **E: Elevation** Sollevare l'arto o l'area traumatizzata
- **R: Referral** Consultazione

CONTUSIONI

- **Sintomi:** gonfiore e arrossamento, livido bluastro. Se si verifica la rottura di piccoli vasi sanguigni superficiali si ha L'ECCHIMOSI, se il versamento è più profondo e abbondante si ha L'EMATOMA.
- **Come intervenire** Applicare impacchi freddi e ghiaccio
- **Evitare** qualsiasi tipo di massaggio.

FERITE E ABRASIONI

- **Sintomi** bruciore e fuoriuscita di sangue.
- **Come intervenire** Disinfettare con acqua ossigenata o prodotti affini, applicare una garza sterile..
- **Evitare** massaggi

DISTORSIONI E LUSSAZIONI

- **Sintomi** Dolore molto forte; gonfiore; notevole limitazione o impossibilità di compiere il movimento.
- **Come intervenire** Immobilizzare l'articolazione interessata, effettuare impacchi freddi o applicare ghiaccio trasportare il soggetto il più in fretta possibile all'ospedale.
- **Evitare** qualsiasi manipolazione

STIRAMENTI E STRAPPI

- **Sintomi** Dolore acuto, impossibilità di compiere movimenti, ematoma per rottura di capillari sanguigni, formazione di piccolo nodulo sottocutaneo o avvallamento a seguito della rottura delle fibre muscolari.
- **Come intervenire** Immobilizzare la parte interessata, effettuare immediati impacchi freddi, consultare un medico senza urgenza
- **Evitare** Manovre manuali e massaggi.

CRAMPI

- **Sintomo** Il muscolo interessato è dolente e appare estremamente contratto.
- **Come intervenire** Cercare di distendere (allungare) il muscolo contratto. Effettuare massaggi con movimenti lenti e appropriati.
- **evitare** Sforzi eccessivi, il crampo è un campanello d'allarme. Interrompere l'attività.

FRATTURE

- **Sintomi** - Dolore molto forte nella zona del trauma. Gonfiore spesso associato a ematoma per la rottura di vasi sanguigni. Impossibilità di compiere movimento. Vi può essere deformazione a causa dello spostamento dei frammenti ossei.
- **come intervenire** - Immobilizzare l'arto coinvolto con stecche rigide o fasciature.
- -Tamponare eventuali ferite.
- -Trasportare l'infortunato al più vicino pronto soccorso.
- **Evitare** Qualsiasi manipolazione dell'arto coinvolto.

EMORRAGIA

- **Come intervenire** Arrestare al più presto possibile l'emorragia tamponando sulla ferita con garze o un fazzoletto pulito, successivamente comprimere con bende o laccio emostatico in un punto diverso dalla ferita. Se sangue arterioso a monte della ferita, se sangue venoso al di sotto di essa.
- **Evitare** Stringere eccessivamente per non danneggiare i tessuti. Non dare qualsiasi eccitante alcolico o caffè ma trasportare al più vicino pronto soccorso.

EPISTASSI

- **Sintomo** Fuoriuscita di sangue dal naso.
- **Come intervenire** Comprimere la narice sanguinante. Fare impacchi freddi.
- **Evitare** Non far piegare la testa indietro per non far andare il sangue in gola.

SVENIMENTO

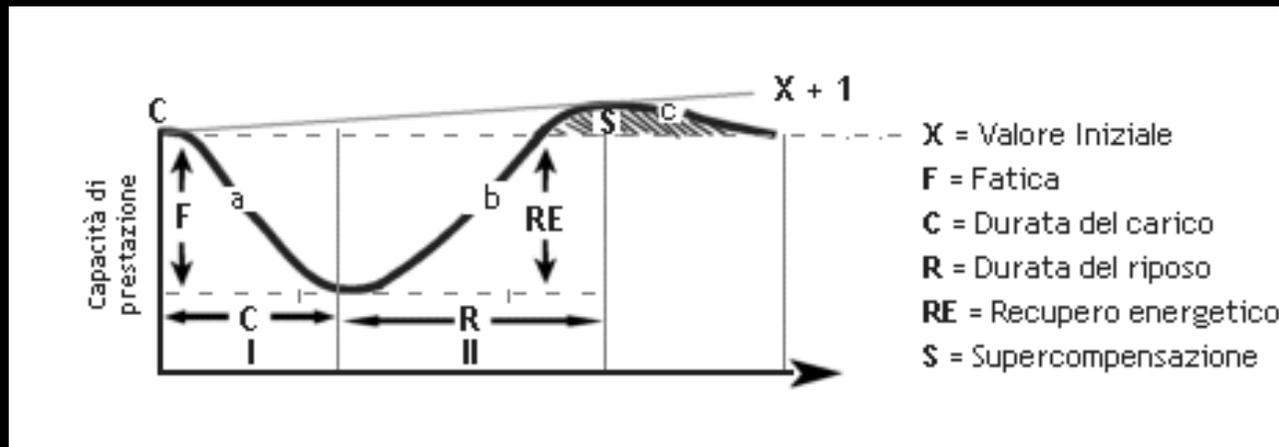
- **Sintomi** Perdita di coscienza e incapacità di reggersi in piedi.
- **Come intervenire** Adagiare il soggetto in posizione supina; sollevargli le gambe; slacciargli gli indumenti per consentire una migliore respirazione. E' consigliabile fargli inalare sali ammoniacali o aceto.
- **Evitare** di spruzzare acqua fredda o altro liquido in faccia o fargli ingerire liquidi fino a quando non ha ripreso completamente conoscenza.

TRAUMA CRANICO

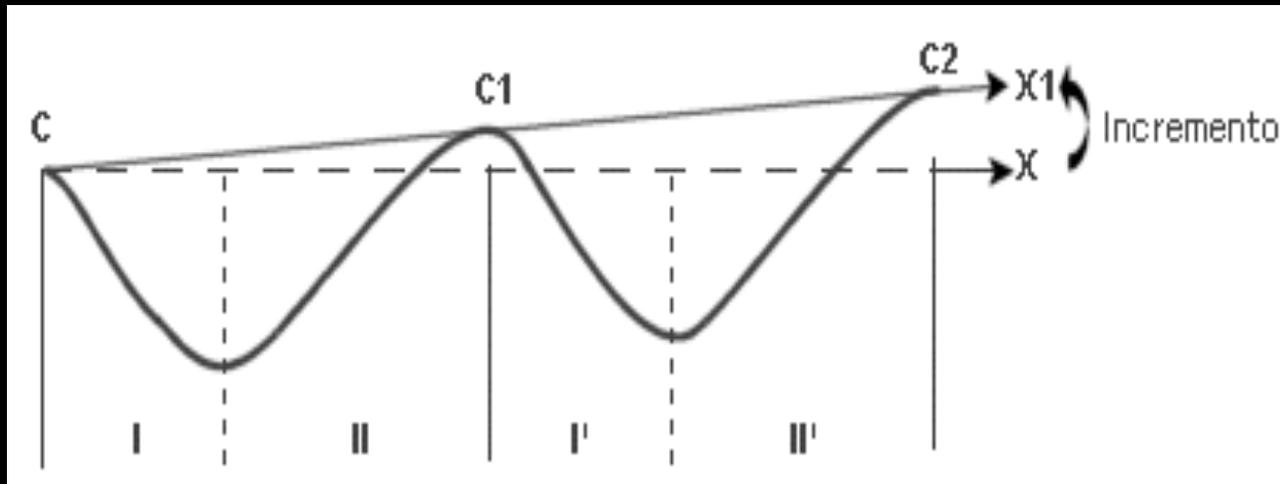
- **Sintomi** è estremamente pericoloso in caso di lesioni interne e commozione cerebrale: perdita di coscienza, vomito, dolore persistente, pupille asimmetriche, vertigini e uscita di sangue o siero dalle orecchie.
- **Come intervenire** In caso di trauma cranico grave, in attesa del mezzo di soccorso, adagiare il soggetto su un fianco con la testa girata da un lato, slacciare gli indumenti stretti, tamponare con una garza la ferita.
- **Evitare** Sottovalutare il problema. Anche in assenza di sintomi evidenti, il trauma C. necessita di un periodo di osservazione di 72 ore.

LA SINDROME DA SUPERALLENAMENTO

ALLENAMENTO → RISPOSTA (STRESS) → ADATTAMENTO MUSCOLARE (GAS)



Ciclo della supercompensazione. Nel settore I si ha un carico C, la curva a in discesa evidenzia l'affaticamento. Nel settore II avviene il riposo con l'ascesa della curva b in compensazione. Nel settore III la curva c mostra una supercompensazione che oltrepassa il valore iniziale di prestazione X. Terminato il "ciclo" la curva c decresce.



Ciclo della supercompensazione con un periodo di riposo ottimale. Quando il periodo di riposo è ottimale (II, II₁, II₂ eccetera), un incremento ideale di prestazione (X₁) viene ottenuto quando il carico (C, C₁, C₂, ecc..) successivo, inizia al culmine della fase di supercompensazione.



maggiori sintomi del superallenamento

- diminuzione della forza
- difficoltà di recupero dagli allenamenti
- catabolismo muscolare
- fatica generalizzata
- aumento della pressione a riposo
- aumento della frequenza cardiaca a riposo
- difficoltà ad addormentarsi
- risvegli notturni con difficoltà a riaddormentarsi

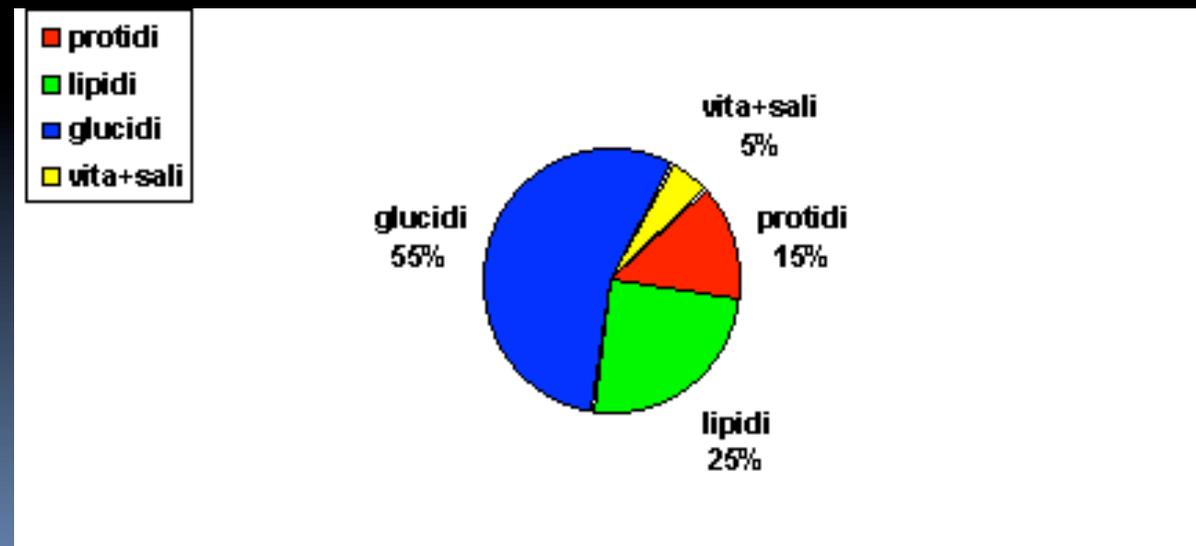
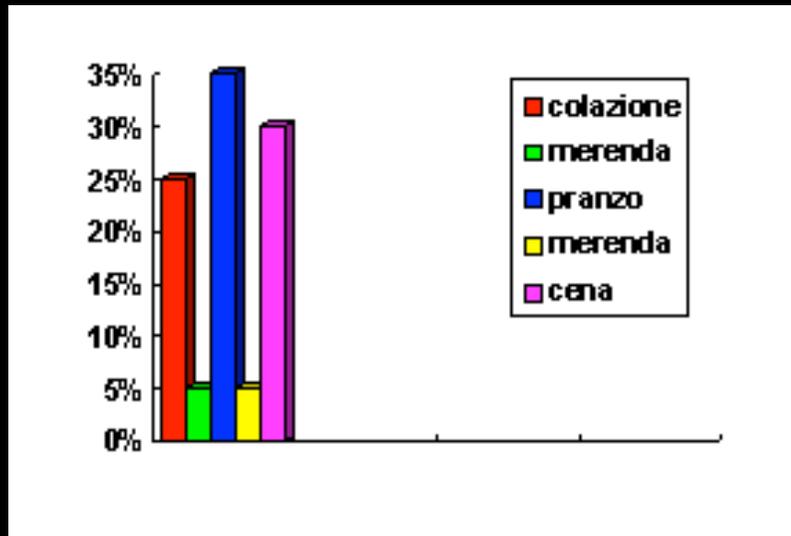
- 
- ingrossamento dei linfonodi
 - maggiore suscettibilità ai raffreddori, alle infezioni virali e batteriche
 - senso di svogliatezza, mancanza di entusiasmo nei confronti dell'allenamento
 - ansia, depressione
 - disinteresse per la lettura di riviste e libri inerenti la cultura fisica
 - scarsa concentrazione
 - riduzione dell'appetito
 - sensazione di assoluta mancanza di risposta del corpo agli stimoli allenanti
 - lesione, infortunio.

come per prevenire il *superallenamento*

- Alla comparsa dei primi sintomi eseguire un periodo di stop
- Riposare, rilassarsi, curare l'alimentazione ed attendere la completa guarigione
- Riprendere gli allenamenti gradualmente e non prima che l'entusiasmo nei confronti dei pesi sia ai massimi livelli
- Variare la routine di allenamento
- Alternare cicli di carico a periodi di scarico
- Eseguire allenamenti brevi per non più di 3 volte a settimana
- Allenarsi con l'obiettivo di migliorare la propria vita, senza eccessivo stress e condizionamento

Principi fondamentali di una sana alimentazione

introdurre 2000-2500 Kcal



Caratteristiche dell'alimentazione dello sportivo

- prediligere frutta, verdura, carni bianche, ortaggi, cereali, pasta condita semplice, legumi, olio d'oliva, acqua (2 litri al giorno)
- mangiare un pò più di carboidrati complessi (cereali, pasta, pane)
- ... molta frutta
- ridurre al minimo dolci, sale, snacks, cibi elaborati o poco genuini, alcool, insaccati e carni rosse
- nei singoli pasti mangiare uno solo degli alimenti sostanziosi : carne o legumi o formaggi
- bere molta acqua o succhi di frutta specie dopo l'attività sportiva

Caratteristiche dell'alimentazione dello sportivo

- non bere molto durante i pasti
- proteine e grassi riservarli al pasto serale in quanto richiedono 3 ore di digestione: dovendo fare sport il pomeriggio e avendo mangiato grasso a pranzo, la digestione verrebbe bloccata, affaticato il fegato, perché si realizzerebbe una competizione tra intestino e muscoli per avere il sangue
- se il primo piatto é elaborato deve essere l'unica portata

Caratteristiche dell'alimentazione dello sportivo

- dovendo svolgere un allenamento intenso o una gara, il pasto precedente deve essere leggero: la mattina l'ideale é pane e marmellata o frutta, se di pomeriggio, va bene un pranzo con pasta al pomodoro ed eventuale frutta
- non saltare la prima colazione, altrimenti si avrà una minor resa sia nello studio che nel lavoro
- dopo la gara conviene aspettare circa due ore per il pranzo perché i visceri sono in ischemia