

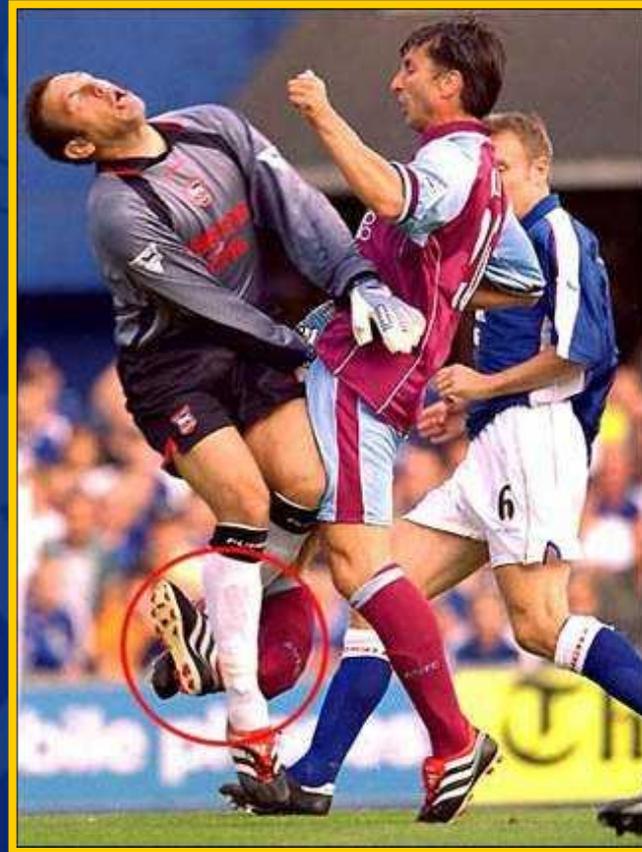
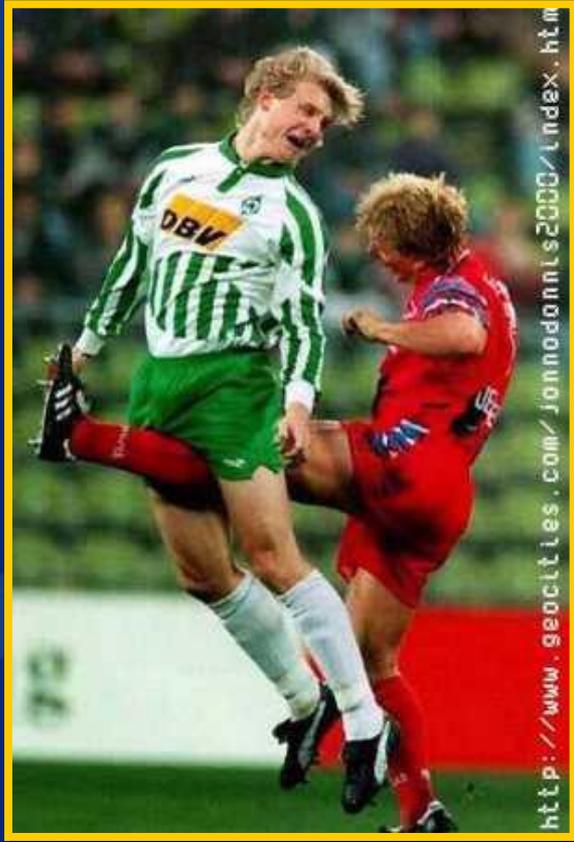
La prevenzione degli infortuni nel calcio

Carlo Segattini
Isokinetic Verona

Rovereto, 10 febbraio 2007



Epidemiologia



- Gli infortuni più frequenti sono di origine traumatica
- Gli infortuni “da sovraccarico” sono tra il 9% ed il 34%
- Nel 20-25% dei casi si tratta di re- infortunio



Epidemiologia FIFA WC 2002

Infortunio	%
Contusione	49%
Muscolo	36%
Contrattura	24%
Stiramento	25%
Strappo	10%
Ferita	8%
Tendinite	3%
Frattura	2%
Distorsione	2%



La prevenzione dell'infortunio



Le visite mediche
Lo stile di vita
L'allenamento



Le visite mediche



La visita di idoneità
(obbligatoria)

La valutazione clinica
e funzionale periodica
(Medico di squadra)



FATTORI PREDISPONENTI



Flessibilità

Articolarità



ISOKINETIC

La valutazione clinica

Asimmetrie degli arti



Lo stile di vita

...uno dei maggiori fattori di rischio di
infortunio...



è un peggioramento infortunio!
20-25% dei casi!!!





Il rischio medio di **re-infortunio** nel calcio è ...

11% (Italia e Francia)

19% (Spagna, Inghilterra, Olanda)

30% (Danimarca)



Perchè?

Molto spesso l'infortunato ingrassa, non recupera la forza e la resistenza al 100%



Massa corporea, forza, resistenza



ISOKINETIC

Quando è alto il rischio di re-infortunio ?

1



Quando la lesione non è ancora guarita

2



Quando la lesione è guarita, ma persiste uno squilibrio di forza

3



Quando la lesione è guarita, non persiste uno squilibrio di forza, ma il condizionamento è insufficiente



Quindi:

- **le visite mediche** possono individuare dei fattori predisponenti (articolari, flessibilità muscolare, dismetrie...)
- **lo stile di vita** può aumentare i rischi di infortunio (sia nel soggetto infortunato → reinfortunio che nel soggetto sano)



Qualità dell'allenamento



Prevenzione nei ragazzi (FIFA 2002)

- Durata dello studio: 1 anno
- 2 gruppi di 7 squadre. Ogni gruppo era composto da 3 squadre di livello elevato e da 4 di basso livello.
- Il gruppo 1 ha effettuato un programma di prevenzione degli infortuni, il gruppo 2 si è allenato come al solito.



- Specifico riscaldamento e corretto defaticamento finale
- Bendaggio preventivo alle caviglie instabili
- Riabilitazione corretta
- Insegnamento dello spirito del fair-play
- Specifici esercizi per migliorare:
 - La stabilità delle caviglia e delle ginocchia
 - La flessibilità del tronco, dell'anca e l'estensibilità muscolare
 - La coordinazione, i tempi di reazione e la resistenza



Junge A, Rosch D, Peterson L, Graf-Baumann T, Dvorak J. Prevention of soccer injuries: a prospective intervention study in youth amateur players. *AJSM* 2002; 30(5):652-9



Risultati

Frequenza di infortuni per
giocatore ridotta del 36%
nel gruppo che ha
effettuato la prevenzione

Nei giovani di livello
calcistico più basso
è maggiormente ridotto il
rischio di infortunio



**E' possibile ridurre realmente il rischio di infortuni
tutelando la salute dei giocatori e preservando il
patrimonio societario**



Tutori di caviglia?

In una recente rassegna che ha esaminato 14 studi sulla prevenzione degli infortuni alla caviglia nello sport, gli Autori hanno concluso che ...



Handball HH, Rowe BH, Quinn KM, et al. Interventions for preventing ankle ligament injuries. *Cochrane Database Syst Rev* 2001; (3): CD000018



ISOKINETIC

... un supporto esterno della caviglia in forma di tutore semirigido o di tutore aircast è in grado di prevenire le distorsioni di caviglia durante attività sportive ad alto rischio, soprattutto negli atleti che hanno avuto distorsioni precedentemente



1a Core Stability



Core Stability

“Controllo della
muscolatura addominale
e lombare per
mantenere la stabilità
funzionale”

Akuthota & Nadler, Arch Phys Med Rehab 85:S86-92, 2004



Muscoli coinvolti nella Core Stability

- Retto dell'addome
- Trasverso dell'addome
- Obliqui interno ed esterno
- Erettore della colonna
- Multifido

Muscoli che garantiscono stabilità del
“baricentro”



La ricerca scientifica

Gli atleti meno soggetti alla **lombalgia** hanno una migliore mobilità specifica tra i segmenti vertebrali ed un controllo ottimale nell'attivazione dei muscoli **stabilizzatori** del tronco (addominali, obliqui e trasversi)

Med Sci Sport Exerc. 2002 Jul; 34(7):1143-9

J Sports Sci. 2001 Jul;19(7):521-6



ISOKINETIC

Core Stability e prevenzione

Meno infortuni (low back pain) nel Rugby in Nuova Zelanda

Cusi et Al, N Z J Sports Med 2914-18, 2001



ISOKINETIC

Core Stability e prevenzione

La Core stability possiede un ruolo importante nella prevenzione degli infortuni.

Leetun DT, Ireland ML, Willson JD, Ballantyne BT, Davis IM. Core stability measures as risk factors for lower extremity injury in athletes. *Med Sci Sports Exerc.* 2004 Jun;36(6):926-34.



ISOKINETIC

Una prevenzione efficace degli infortuni comprende:

- **Identificazione dei fattori di rischio...**
- **Stile di vita:** no vita sregolata, buona alimentazione, idratazione
- **Qualità dell'allenamento**

Riscaldamento e stretching

Condizionamento aerobico

Allenamento tecnico

Defaticamento al termine dell'esercizio

Adeguate riabilitazione e tempi di recupero

Allenamento propriocettivo

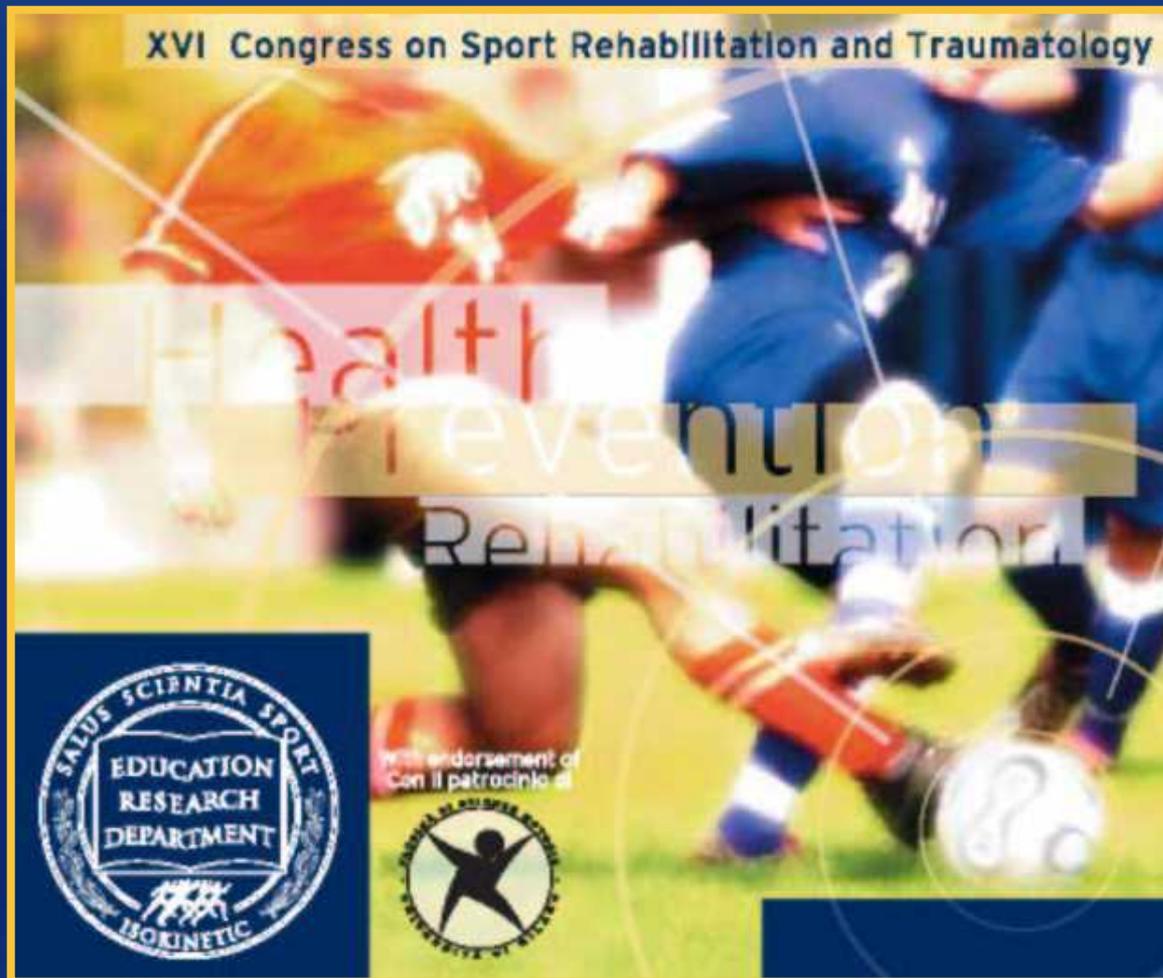
Protezioni

Buone condizioni dei terreni

Fair play



Milano 14-15 aprile 2007 – Aula Magna Università Statale



“Salute,
prevenzione
e riabilitazione
nel calcio”

www.isokinetic.com



ISOKINETIC

www.isokinetic.com



ISOKINETIC

Bologna - Cortina - Milano - Roma

Torino - Verona

www.traumisportivi.it



ISOKINETIC
