



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

*Tirrenia
(PI)
23 Marzo 2019*

GESTIONE DELL'INFORTUNIO: COSA PUO' FARE L'ATLETA, COSA DEVE SAPERE IL TECNICO

RELATORE
Matteo Mugnaioli
FT, MASF

COSTO DEGLI INFORTUNI



TIPOLOGIA

INCIDENZA

GIORNI
DI ASSENZA

COSTO

1 Participating clubs

This season report contains results from July to May of the 2016/17 season for the 21 UEFA Champions League clubs that provided complete data for the whole season. The following teams are included: Arsenal FC, Bayer 04 Leverkusen, Borussia Dortmund, Celtic FC, Club Atlético de Madrid, Club Brugge, FC Barcelona, FC Basel 1893, FC København, FC Porto, GNK Dinamo Zagreb, Juventus, Leicester City FC, Manchester City FC, Paris Saint-Germain, PSV Eindhoven, Real Madrid CF, SL Benfica, Sporting Clube de Portugal, SSC Napoli and Tottenham Hotspur FC.

COSTO DEGLI INFORTUNI

500.000 €
ogni mese
di infortunio

STAGIONI VINCENTI
&
DISPONIBILITA'
DI GIOCATORI

INCIDENZA
INFORTUNI &
RANKING UEFA
(Champions League
& Europa League)



INCIDENZA



INCIDENZA
18- 92%

90 % RUNNER
in preparazione
della maratona

DEFINIZIONE

**Può
continuare
?**

**Cos'h
a
fatto?**

**Perché gli
è
successo?**

**Quando
potrà
riprendere
?**



FATTORI DI RISCHIO



- SUPERFICIE DI ALLENAMENTO
- PENDENZA
- SCARPE (PLANTARI)

- PRECEDENTE INFORTUNIO
- STRESS EMOTIVO
- FRAGILITA' TISSUTALE
- BIOMECCANICA DI CORSA

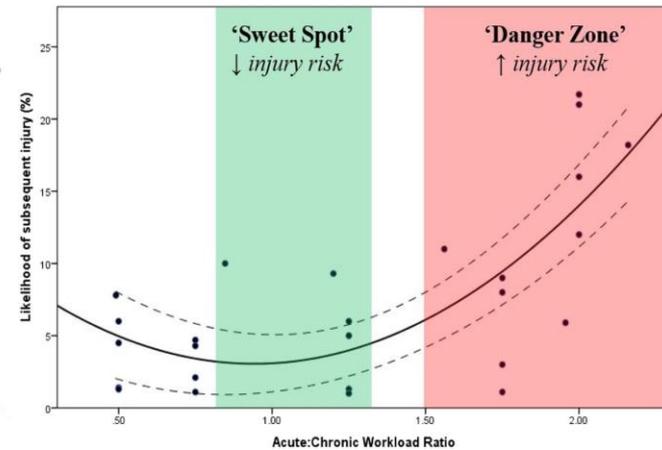
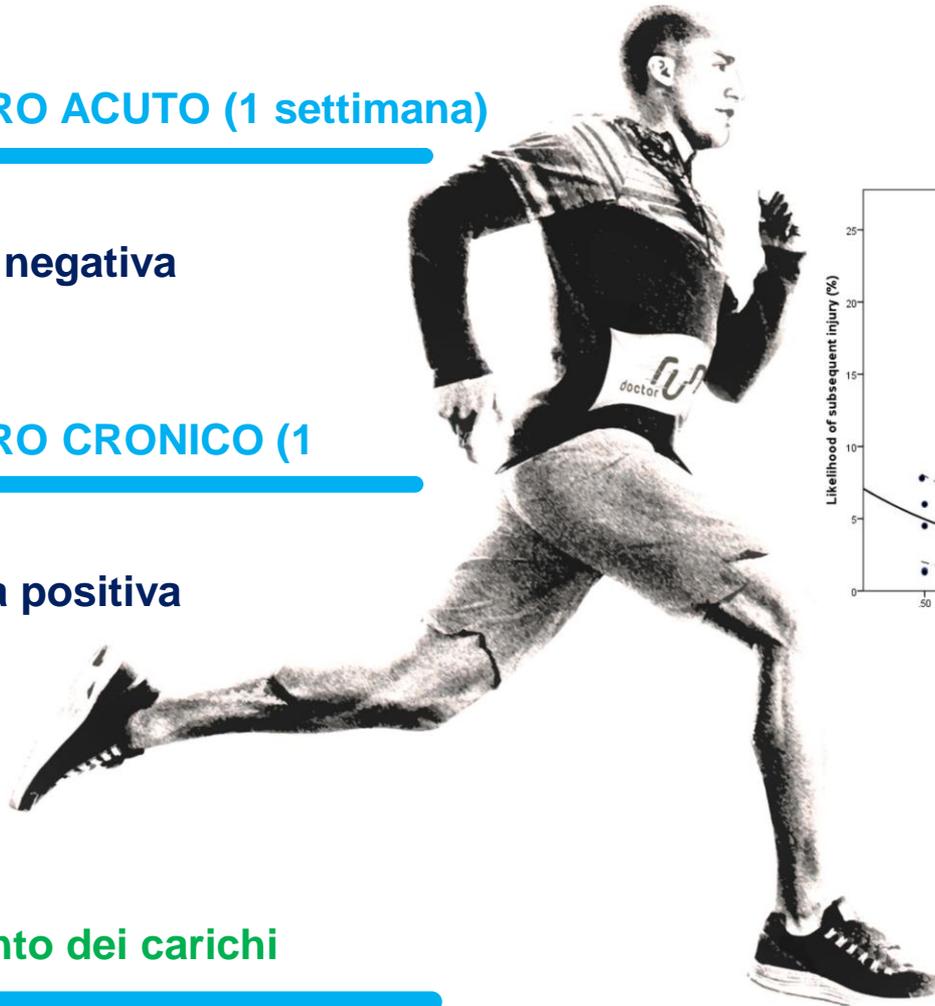
CARICO ACUTO/CRONICO

CARICO DI LAVORO ACUTO (1 settimana)

- fatica
- influenza negativa

CARICO DI LAVORO CRONICO (1 mese)

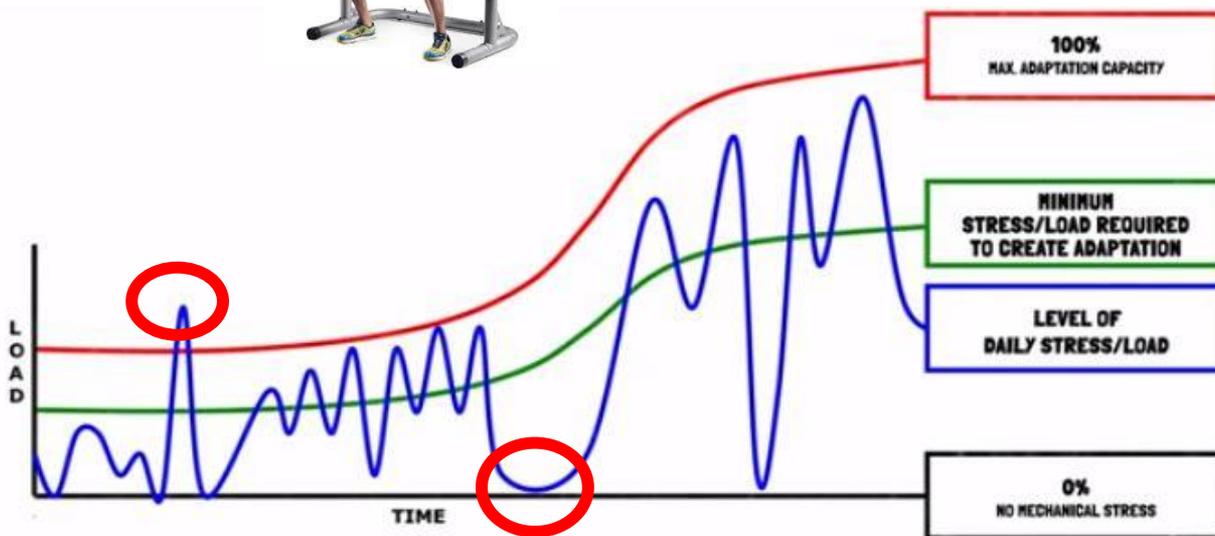
- fitness
- influenza positiva



<1.5 incremento dei carichi

>1.5 incremento rischio
infortunio e recidive

QUANTIFICAZIONE STRESS



**QUANTIFICAZIONE
DELLO STRESS
MECCANICO**



RITORNO ALLO SPORT



**RIDUZIONE
DELLA
CAPACITA' DI
CARICO**



**AUMENTO
DELLA
CAPACITA' DI
CARICO**

CAPACITA' DEI TESSUTI

**FORZE
REAZIONE AL
SUOLO:
X 2,5/3 peso
corporeo**

**CAPACITA'
TESSUTI**

**TOLLERANZA
CARICO**

**ESERCIZI DI
FORZA:
>tolleranza carico
<rischio infortuni
>performance**

CROSS TRAINING



ELETTROSTIMOLAZIONE

Stimolazione
neuromuscolare
-LAVORO DISTRETTUALE



-MINIMO STRESS
ARTICOLARE
-MAX RECLUTAMENTO IN ESERCIZI
FUNZIONALI



ZERO

TITULI

LAVORO DI STAFF



CONTRATTO TERAPEUTICO

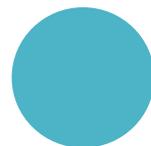


Lavoro di equipè

**CONDIVISIONE del percorso
riabilitativo**

COMUNICAZIONE

COSA NON FARE



Attendere qualche giorno



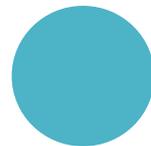
Continuare a correre



Assumere FANS



Auto-trattamento



Cercare una diagnosi su internet

COSA FARE



Sestriere (Italia) Raduno Mezzofondo Prolungato 4/15 Agosto 2018

VALUTAZIONE FUNZIONALE			
NOME	Simone	COGNOME	Colombini
ETA'	21	SPECIALITA'	3.000 siepi/ 5.000/ Cross
INFORTUNI 12 MESI	#Art. Metacarpofalangea 1° raggio dx (post scarpe chiodate gara cross) #Periostite dx (Giugno)		
INFORTUNI PASSATI			

SEDUTE	
05-ago	Scarico Tib. Ante. Polpaccio dx. Terapia manuale ginocchio e caviglia. Neuromodulazione. Kinesiotaping.
06-ago	
07-ago	
08-ago	Massaggio di scarico flessori coscia. Terapia manuale caviglia dx.
09-ago	
10-ago	
11-ago	Massaggio di scarico flessori coscia. Terapia manuale 1 MTF piede dx. Kinesiotaping alluce valgo.
12-ago	
13-ago	Massaggio di scarico glutei. Consegna esercizi di core stability.
14-ago	



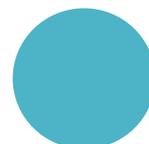
Diagnosi precoce



Prognosi



Adesione al piano terapeutico



Gestione dei carichi



Assumere FANS se indicato

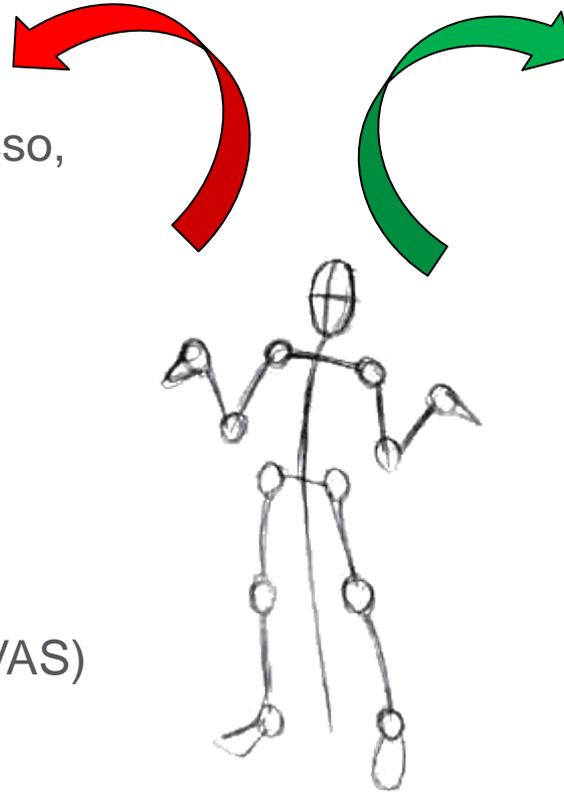
SEGNI E SINTOMI

- X** Dolore unilaterale
- X** Localizzato su un osso, tendine, muscolo o articolazione
- X** Edema/ Ematoma
- X** Esordio improvviso/ Primo episodio
- X** Rigidità al mattino (VAS)
- X** Durata > 3 gg



ALLERTA IL TECNICO

**VALUTAZIONE
FISIOTERAPICA**



- ✓** Dolore bilaterale
- ✓** Diffuso in più muscoli
- ✓** Scompare dopo qualche minuto di corsa
- ✓** Durata < 3 gg
- ✓** Sintomo già gestito efficacemente



DOMS

GESTIONE DEI CARICHI

RUNNING INJURY SCALE

GRADO 1	Dolore solo durante la corsa.
GRADO 2	Dolore rimane dopo la corsa.
GRADO 3	Dolore nella vita quotidiana.
GRADO 4	Farmaco o infiltrazione.
GRADO 5	Dolore disabilitante-zoppia.



Dolore al mattino

Rigidità al mattino



Dolore notturno

Alterazione schema del passo

CLASSIFICAZIONE

INTENSITA
,

Periostite tibiale

Microfrattura

Lesioni muscolari

Tendinopatia Tibiale post

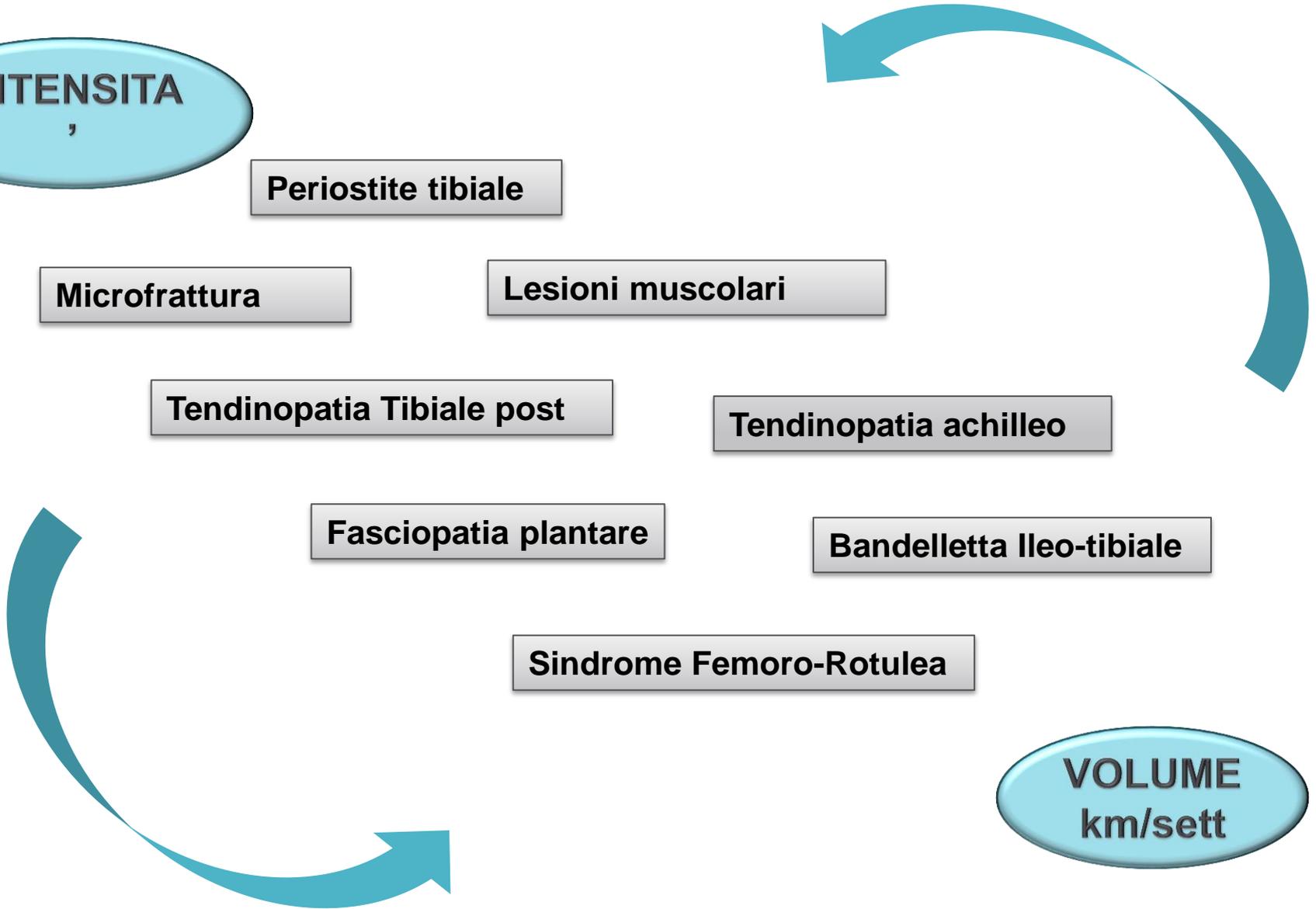
Tendinopatia achilleo

Fasciopatia plantare

Bandelletta Ileo-tibiale

Sindrome Femoro-Rotulea

VOLUME
km/sett



COSA FARE

INTENSITA'



Qualità, velocità, ripetute in salita, pliometria

Sindrome Femoro-Rotulea

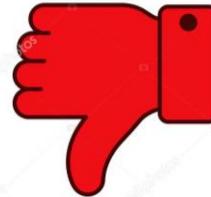
Fasciopatia plantare

Microfrattura

Tendinopatia Tibiale post

Lesioni muscolari

Periostite tibiale



- Salti
- Salite
- Intensità



- Iniziare dal volume
- Corsa in acqua

COSA FARE

VOLUME

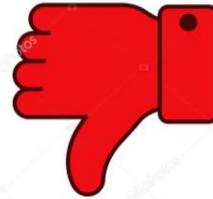


**Quantità, km/settimanali,
lunga distanza**

Sindrome Femoro-Rotulea

Bandelletta Ileo-tibiale

Tendinopatia achilleo



- Squat
- Discese
- Volume



- Interval training
- Intensità
- Salite (NO T.Achille)

Il dolore non corrisponde ad un danno del tessuto ma è un **MECCANISMO DI DIFESA**

NO PAIN.

NO GAIN.



Il nostro organismo produce dolore in una situazione di **PERICOLO PERCEPITO.**

A PERCEIVED PAIN EXPERIENCE

A builder aged 29 came to the accident and emergency department having jumped down on to a 15 cm nail. **As the smallest movement of the nail was painful he was sedated with fentanyl and midazolam.** The nail was then pulled out from below. When his boot was removed a miraculous cure appeared to have occurred.



J. P. FISHER
senior registrar
and emergency
infirmar

✘ Despite no tissue damage, the patient experienced extreme pain and had to be sedated.



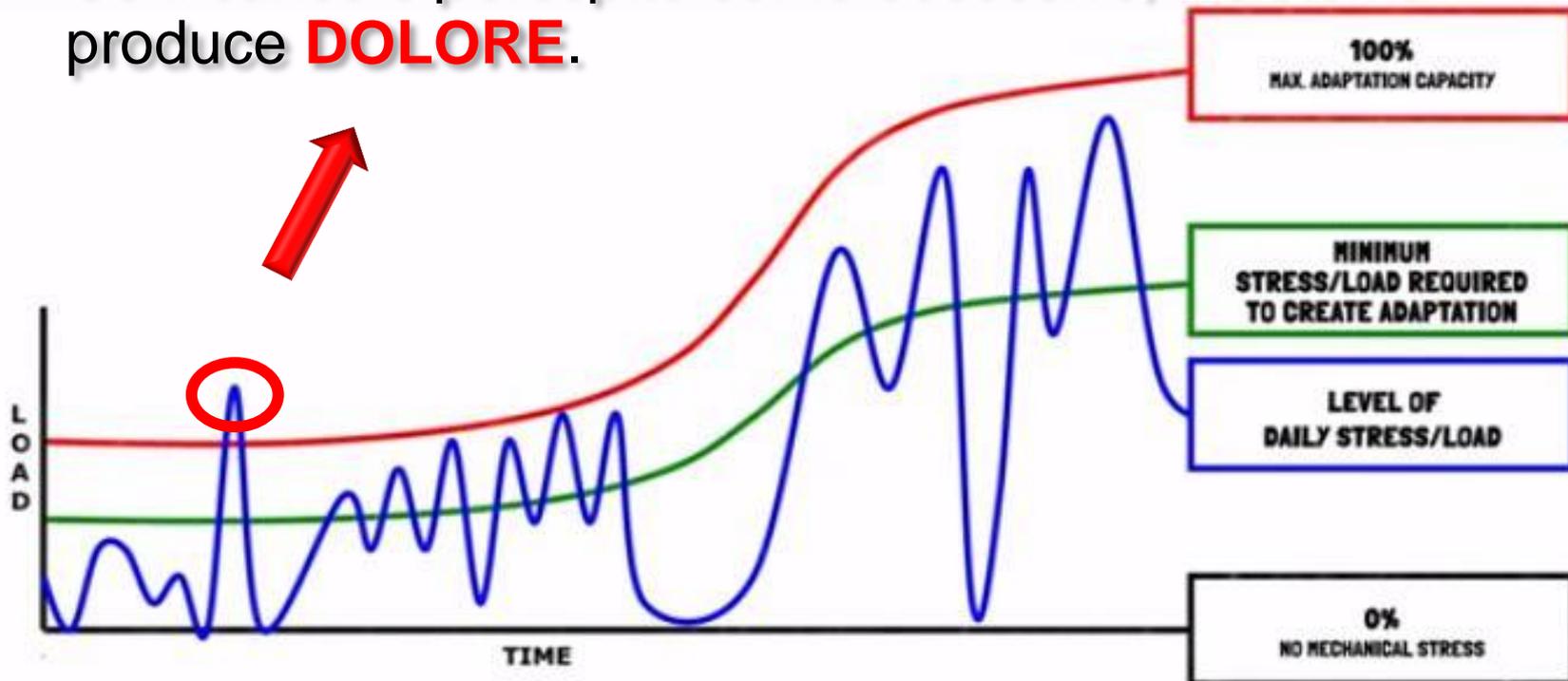
Questo paziente ha percepito un'esperienza di ciò che pensava potesse essere successo!

Il cervello ha prodotto dolore senza un danno ai tessuti.

SOVRACCARICO

L'infortunio nel runner avviene quando il **CARICO CUMULATIVO** applicato al Sistema è superior alla sua **CAPACITA' DI CARICO PERCEPITA**.

Se il carico è percepito come eccessivo, il sistema produce **DOLORE**.



RICERCA
EBM

EDUCAZIONE
ATLETA

EDUCAZIONE
TECNICO



SPAR

BERLIN 2018

SPAR

**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**

