

A close-up photograph of a hand holding a blue pen, set against a dark, textured background. The lighting is dramatic, highlighting the contours of the hand and the metallic sheen of the pen. The overall mood is professional and focused.

I traumi nei lanci: come prevenirli

Maria Marelo

maria.marelo@alice.it

Lucca, 25 febbraio 2012

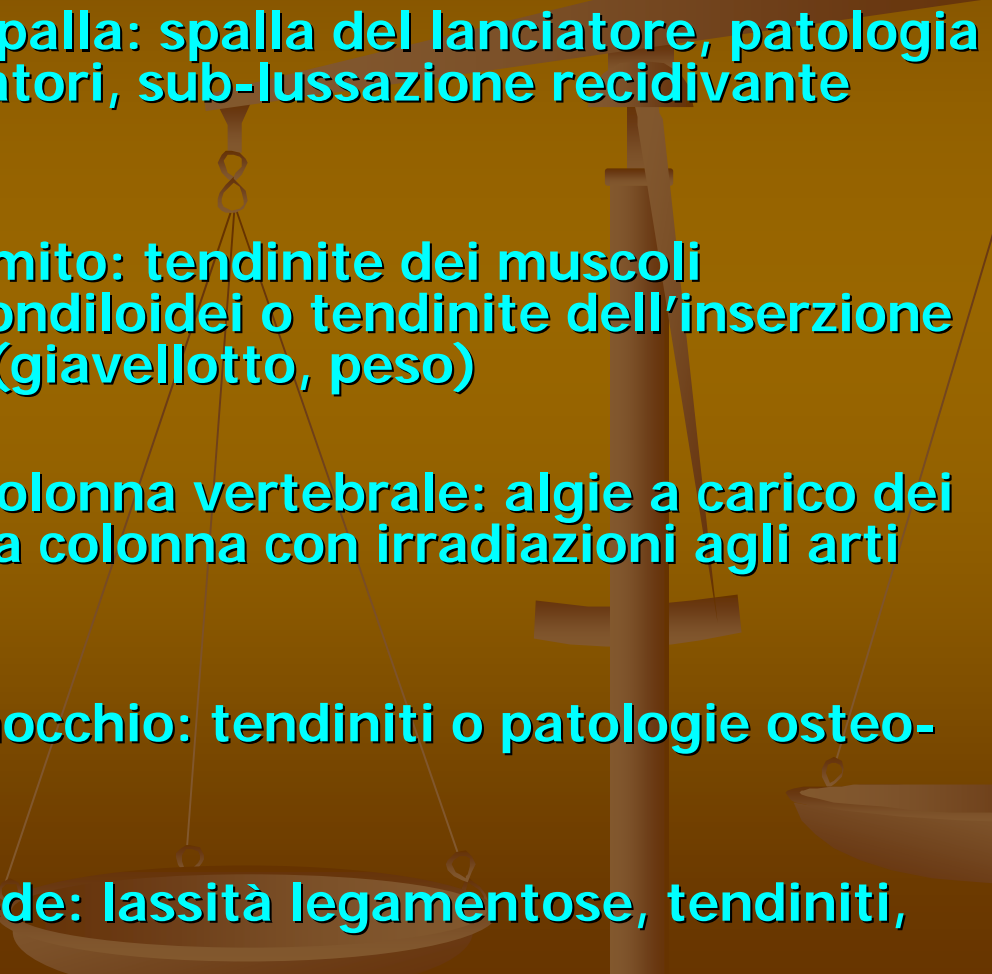
I TRAUMI NELLO SPORT

- **Eventi improvvisi e violenti**
- **Squilibri muscolari conseguenti a gesti specifici dello sport praticato**



I TRAUMI NEI LANCI

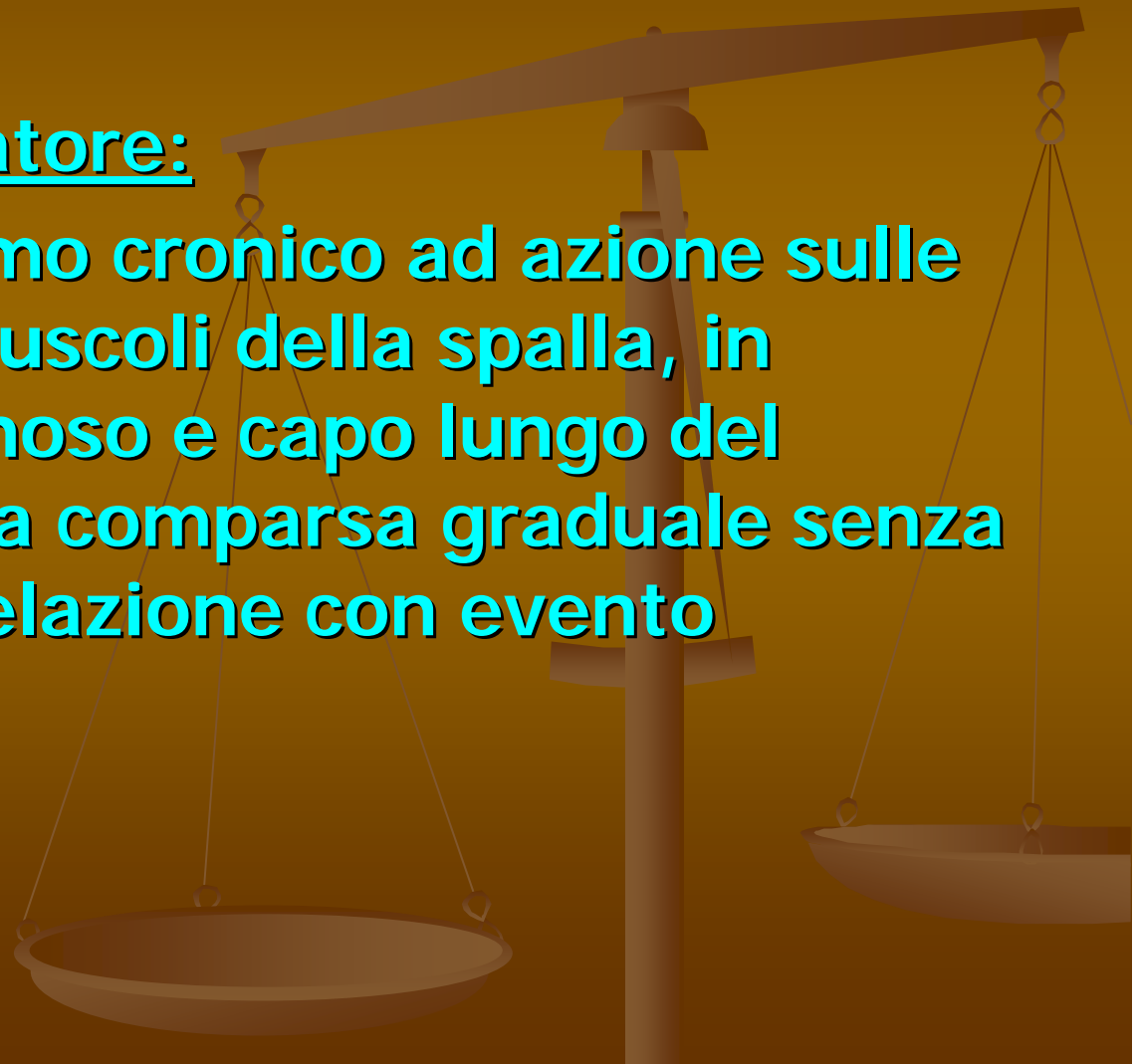
Caratteristiche del tipo di lancio

- Traumatismi della spalla: spalla del lanciatore, patologia della Cuffia dei Rotatori, sub-lussazione recidivante (giavellotto)
 - Traumatismi del gomito: tendinite dei muscoli epitrocleari ed epicondiloidei o tendinite dell'inserzione distale del tricipite (giavellotto, peso)
 - Traumatismi della colonna vertebrale: algie a carico dei diversi distretti della colonna con irradiazioni agli arti sup o inf
 - Traumatismi del ginocchio: tendiniti o patologie osteo-articolari
 - Traumatismi del piede: lassità legamentose, tendiniti, fasciti
- 

I TRAUMI NEI LANCI

- Spalla del lanciatore:

microtraumatismo cronico ad azione sulle inserzioni dei muscoli della spalla, in primis sovraspinoso e capo lungo del bicipite; dolore a comparsa graduale senza necessaria correlazione con evento traumatico

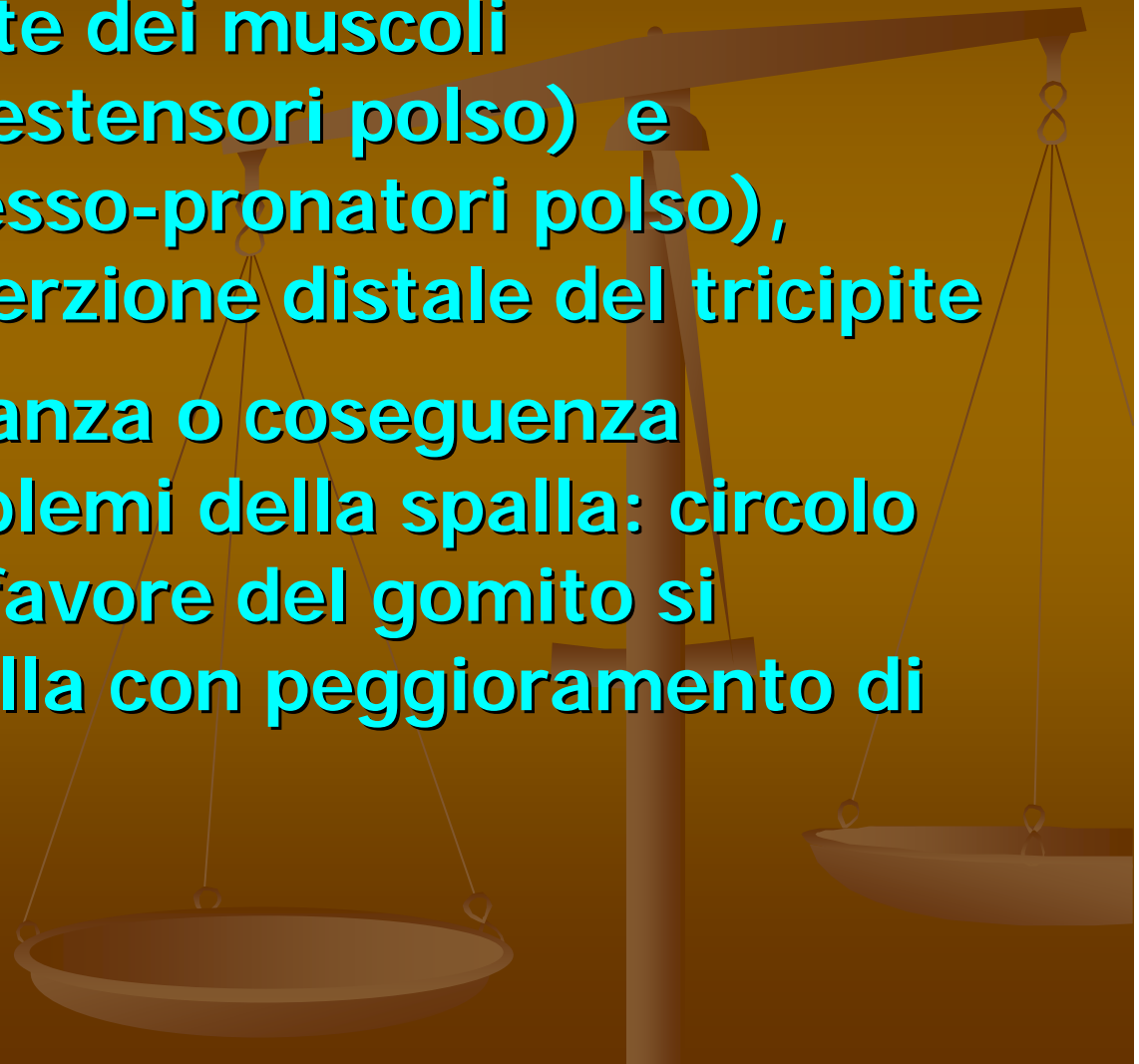


I TRAUMI NEI LANCI

- Patologia della Cuffia dei Rotatori: (sottoscapolare, capo lungo del bicipite, sovra-sottospinoso, piccolo rotondo) Definita S. da Impingement, data da insufficienza dei muscoli stabilizzatori della spalla. Dolore provocato da usura muscolo-tendinea dei tendini compressi tra estremità omerale e arco coraco-acromiale (squilibrio dei mm della C.di R.)
- Patologia da lassità della spalla: sub-lussazione recidivante dovuta ad insufficienza degli stabilizzatori dinamici e statici della spalla

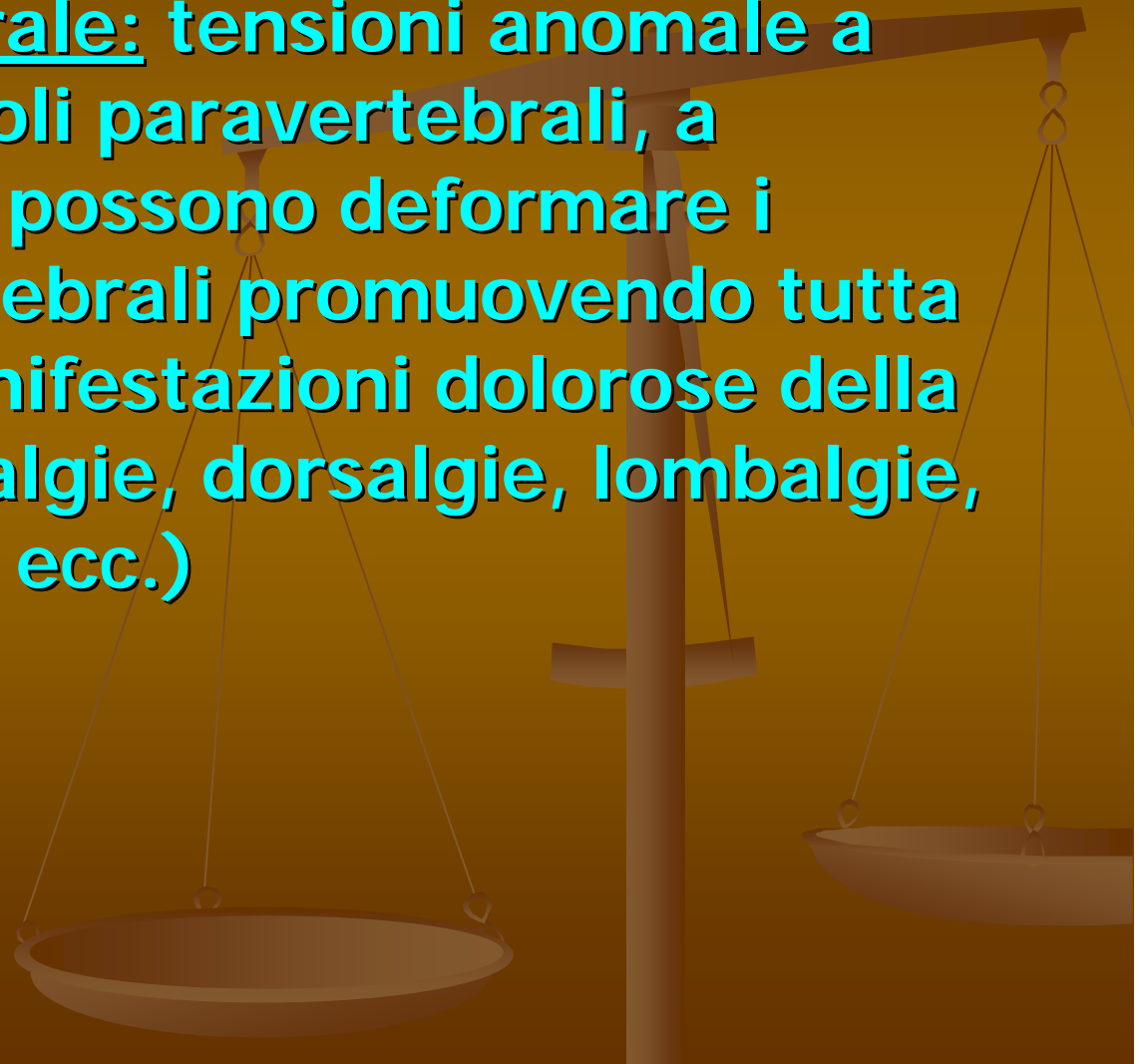
I TRAUMI NEI LANCI

- Gomito: tendinite dei muscoli epicondiloidei (estensori polso) e epitrocleari (flesso-pronatori polso), tendinite all'inserzione distale del tricipite
Spesso complicanza o conseguenza associata a problemi della spalla: circolo vizioso in cui a favore del gomito si penalizza la spalla con peggioramento di entrambe



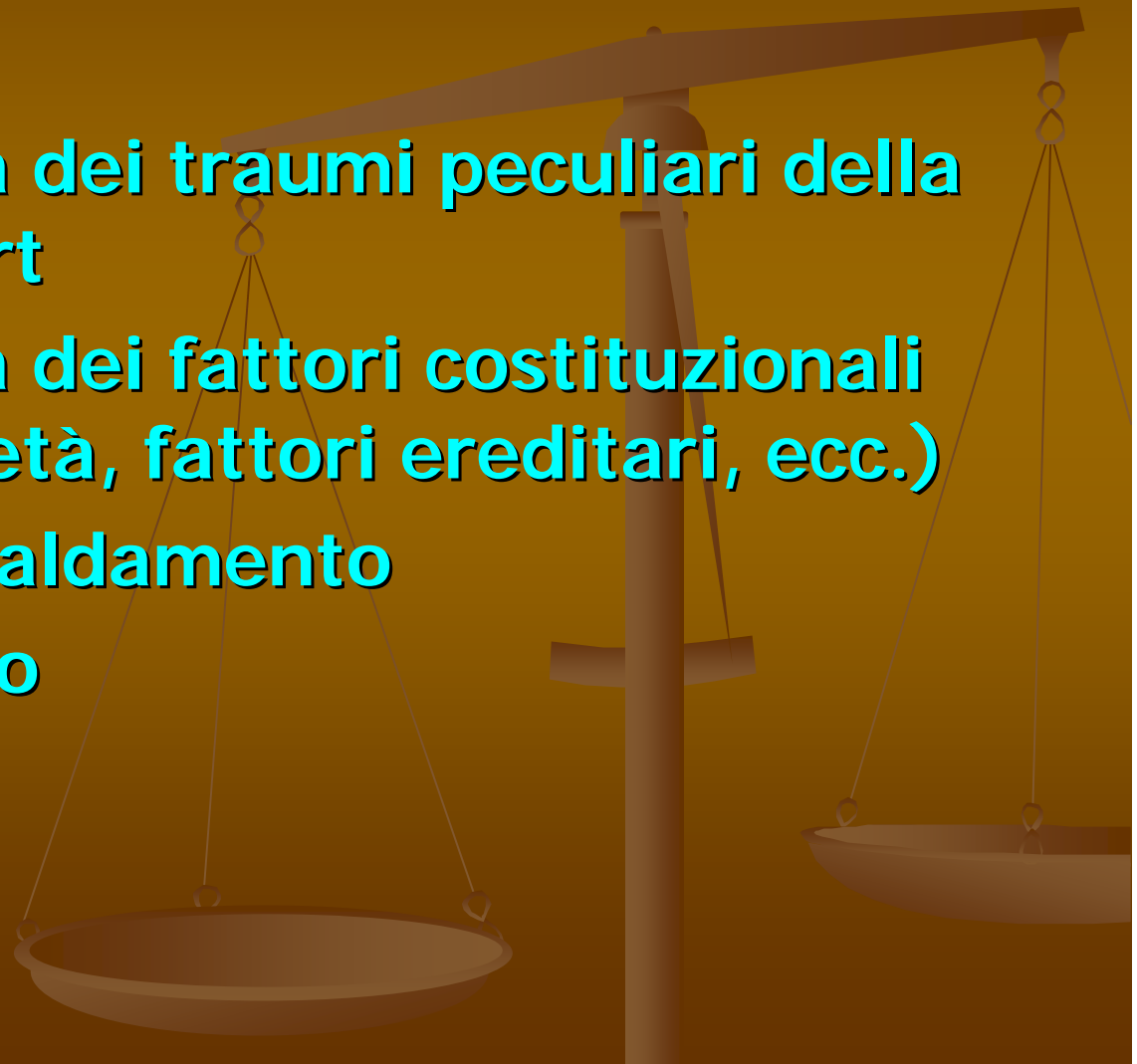
I TRAUMI NEI LANCI

- Colonna vertebrale: tensioni anomale a carico dei muscoli paravertebrali, a qualsiasi livello, possono deformare i forami intervertebrali promuovendo tutta una serie di manifestazioni dolorose della colonna (cervicalgie, dorsalgie, lombalgie, lombosciatalgie ecc.)



ALCUNI DEI PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO NELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

- **Non conoscenza dei traumi peculiari della specialità o sport**
- **Non conoscenza dei fattori costituzionali predisponenti (età, fattori ereditari, ecc.)**
- **Inadeguato riscaldamento**
- **Sovrallenamento**



ALCUNI DEI PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO NELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

- **Alterazioni morfo-strutturali, squilibri muscolari, errori dietetici**
- **Materiali o terreni d'allenamento non adeguati, fattori climatici**



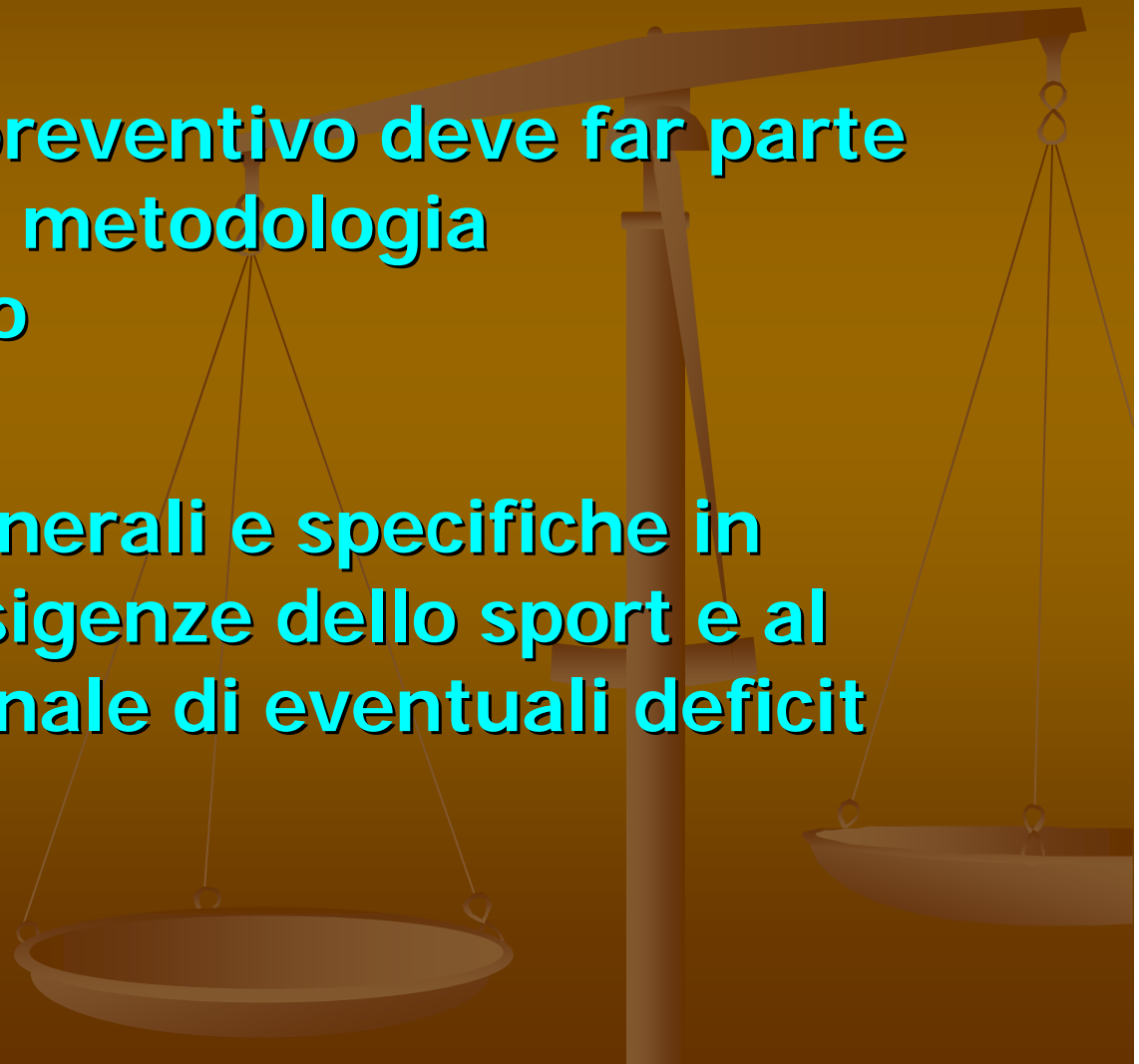
ALCUNI DEI PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO NELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

**Inadeguato modo di programmare
e utilizzare i mezzi
dell'allenamento**



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

- **L'allenamento preventivo deve far parte integrante della metodologia dell'allenamento**
- **Esercitazioni generali e specifiche in relazione alle esigenze dello sport e al recupero funzionale di eventuali deficit**



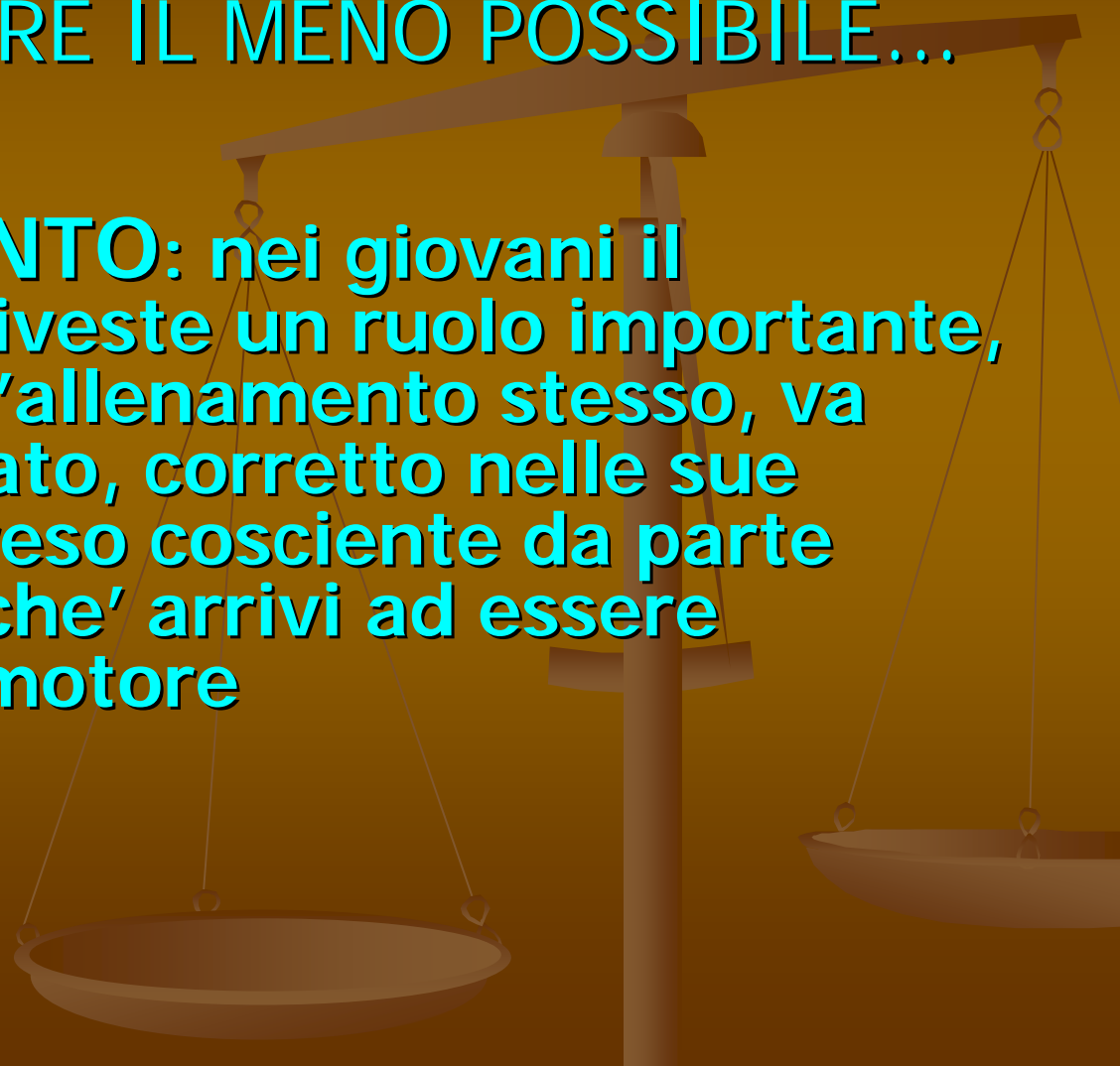
ALLENAMENTO E PREVENZIONE

- ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ, FORZA, COORDINAZIONE, PROPRIOCEZIONE
- CARATTERISTICHE DELLO SPORT
- CONOSCENZA DELLA TECNICA DELLO SPORT
- ALLENAMENTO TECNICO E CONDIZIONALE CON ESERCITAZIONI GENERALI E SPECIFICHE E SOPRATTUTTO ESERCITAZIONI PREVENTIVE ALL'INSORGENZA DI SINDROMI DOLOROSE

ALLENAMENTO E PREVENZIONE

... PER SBAGLIARE IL MENO POSSIBILE...

RISCALDAMENTO: nei giovani il riscaldamento riveste un ruolo importante, fa già parte dell'allenamento stesso, va guidato, osservato, corretto nelle sue esercitazioni e reso cosciente da parte dell'atleta affinché arrivi ad essere partecipe e promotore



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

... PER SBAGLIARE IL MENO POSSIBILE...

RISCALDAMENTO:

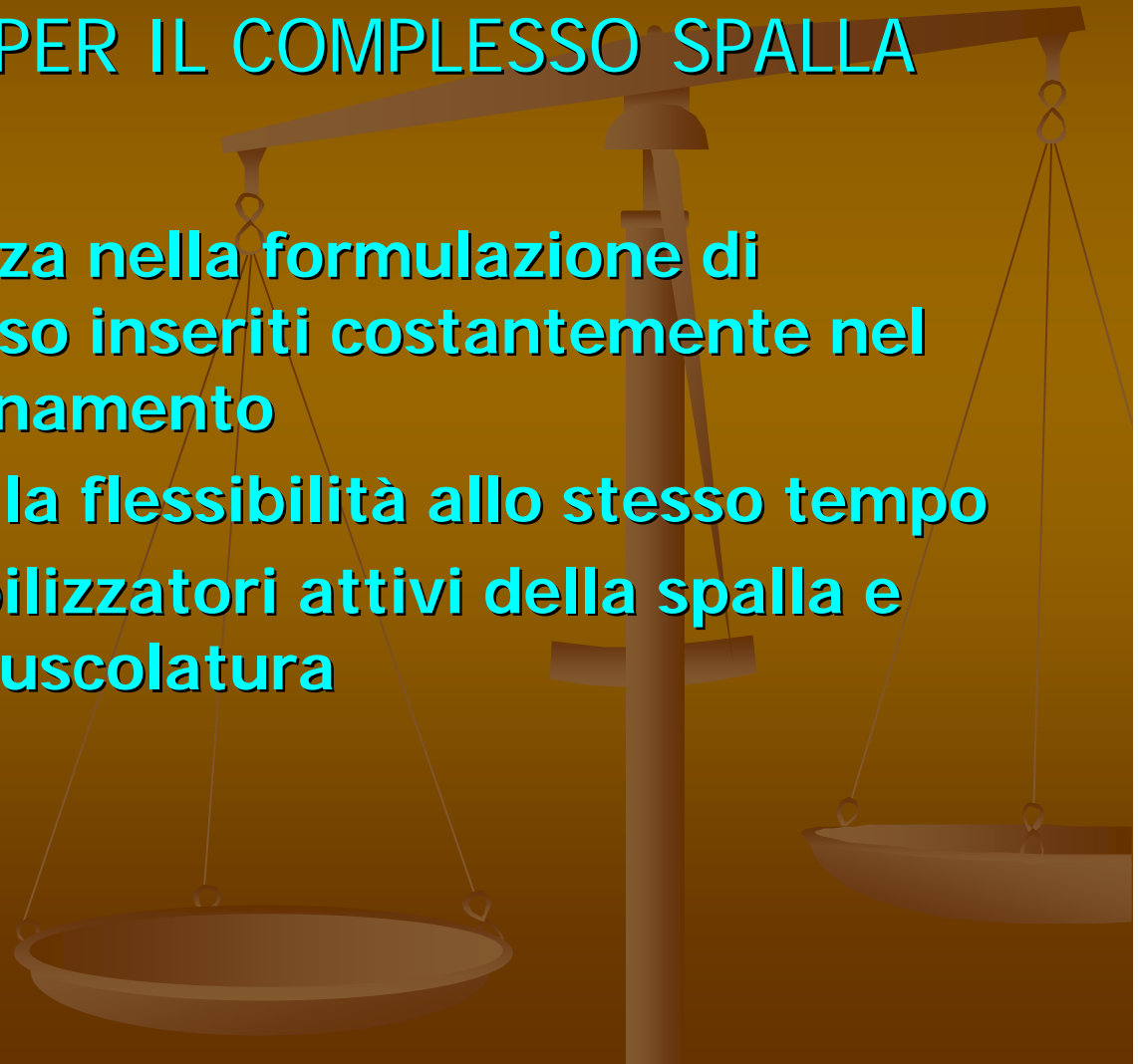
- **CORSA (VARIAZIONI DI DIREZIONE, FRONTE, ECC.)**
- **ESERCITAZIONI DI MOBILITÀ ARTICOLARE IN FORMA DINAMICA (CIRCONDUZIONI e SLANCI DEGLI ARTI NELLE VARIE DIREZIONI, BUSTO E BACINO)**
- **ANDATURE GENERALI E SPECIALI (IN VARIO MODO, CON OSTACOLI, SU DIVERSE SUPERFICI)**



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ESERCITAZIONI PER IL COMPLESSO SPALLA

- **Massima importanza nella formulazione di esercizi di compenso inseriti costantemente nel programma di allenamento**
- **Allenare la forza e la flessibilità allo stesso tempo**
- **Potenziare gli stabilizzatori attivi della spalla e l'equilibrio della muscolatura**



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ESERCITAZIONI PER IL SISTEMA COLONNA VERTEBRALE

Esercizi di mobilità per favorire l'allungamento dei muscoli paravertebrali con conseguente riduzione delle anomale tensioni deformanti i forami intervertebrali, per favorire una migliore risposta nella stabilizzazione di tutto il sistema

ESERCITAZIONI PER IL COMPLESSO CAVIGLIA

Flessibilità, propriocettività, stabilità, forza, capacità di assorbimento dei carichi

PREVENZIONE DELLE SINDROMI DA SOVRACCARICO NELLO SPORT

... COSTRUIRE SOLIDE FONDAMENTA E SBAGLIARE IL MENO POSSIBILE ...

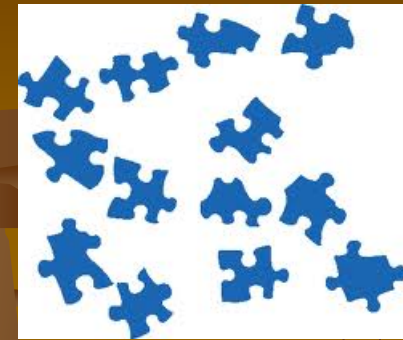
UN'OTTIMALE STABILIZZAZIONE MUSCOLO-SCHELETRICA, UNA CORRETTA POSTURA E UNA OTTIMA ELASTICITA'



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

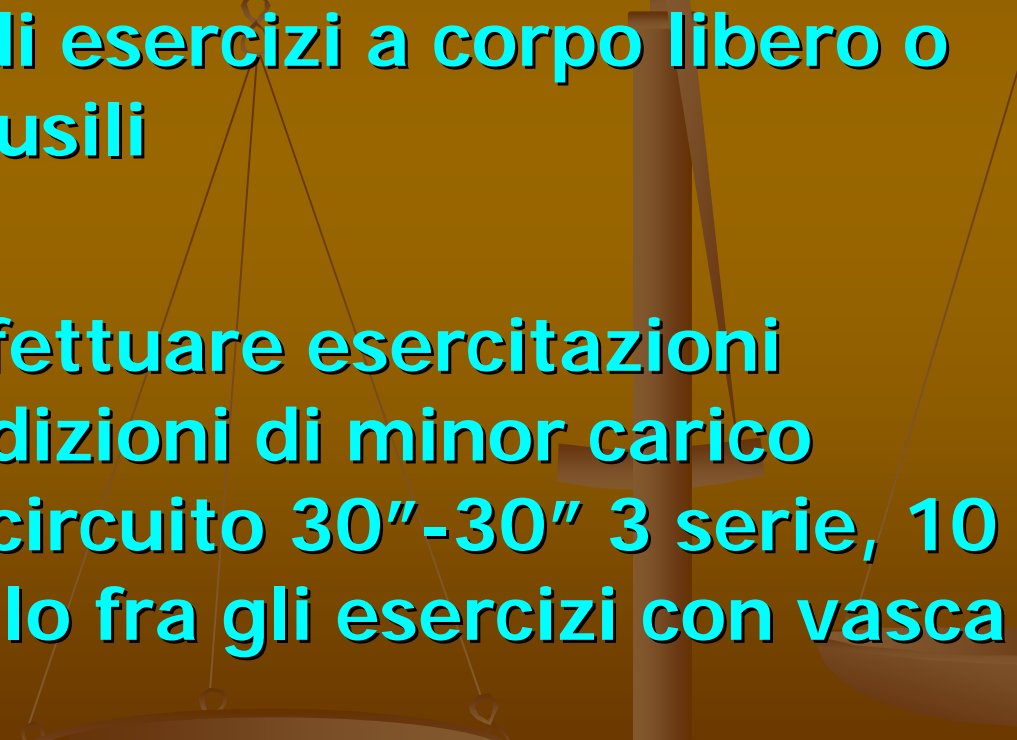
CON QUALI MEZZI?:

- **ESERCITAZIONI IN ACQUA**
- **ESERCITAZIONI A CARICO NATURALE DISTRETTUALI E GLOBALI SU SUPERFICI DIVERSE**
- **ESERCITAZIONI CON RESISTENZA ELASTICA**
- **ESERCITAZIONI DI PRE-ACROBATICA**
- **UTILIZZO DI TAVOLETTE PROPRIOCETTIVE, BALL/MEZZE SFERE**
- **ESERCITAZIONI CON SOVRACCARICO**



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ESERCITAZIONI IN ACQUA

- **Ampia gamma di esercizi a corpo libero o con utilizzo di ausili**
 - **Possibilità di effettuare esercitazioni allenanti in condizioni di minor carico funzionale (es. circuito 30"-30" 3 serie, 10 esercizi intervallo fra gli esercizi con vasca a nuoto)**
- 

ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ESERCITAZIONI IN ACQUA

- **Esercitazioni analitiche e globali per arto superiore e inferiore, esercizi per il busto**
- **Movimenti concentrici con ritorno passivo**
- **Esercitazioni con andature varie**
- **Utilizzo di ausili in gomma-spugna, palette, ecc.**
- **Percorso importante nel recupero post-infortunio**



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ESERCITAZIONI A CARICO NATURALE DISTRETTUALI E GLOBALI SU SUPERFICI DIVERSE

- **Esercitazioni di mobilità generale e analitica**
- **Esercitazioni di preatletismo generale e speciale**
- **Possibilità di aumentare il carico funzionale attraverso l'utilizzo di superfici diverse, ausili**

ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ESERCITAZIONI A CARICO NATURALE DISTRETTUALI E GLOBALI



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ESERCIZI A CORPO LIBERO E ANDATURE SU BALL,
TAVOLETTE PROPRIOCETTIVE E PIANI INSTABILI



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ANDATURE SULLA SABBIA



CAMMINARE SULLE PUNTE, TALLONI, INTERNO, ESTERNO, GRIF

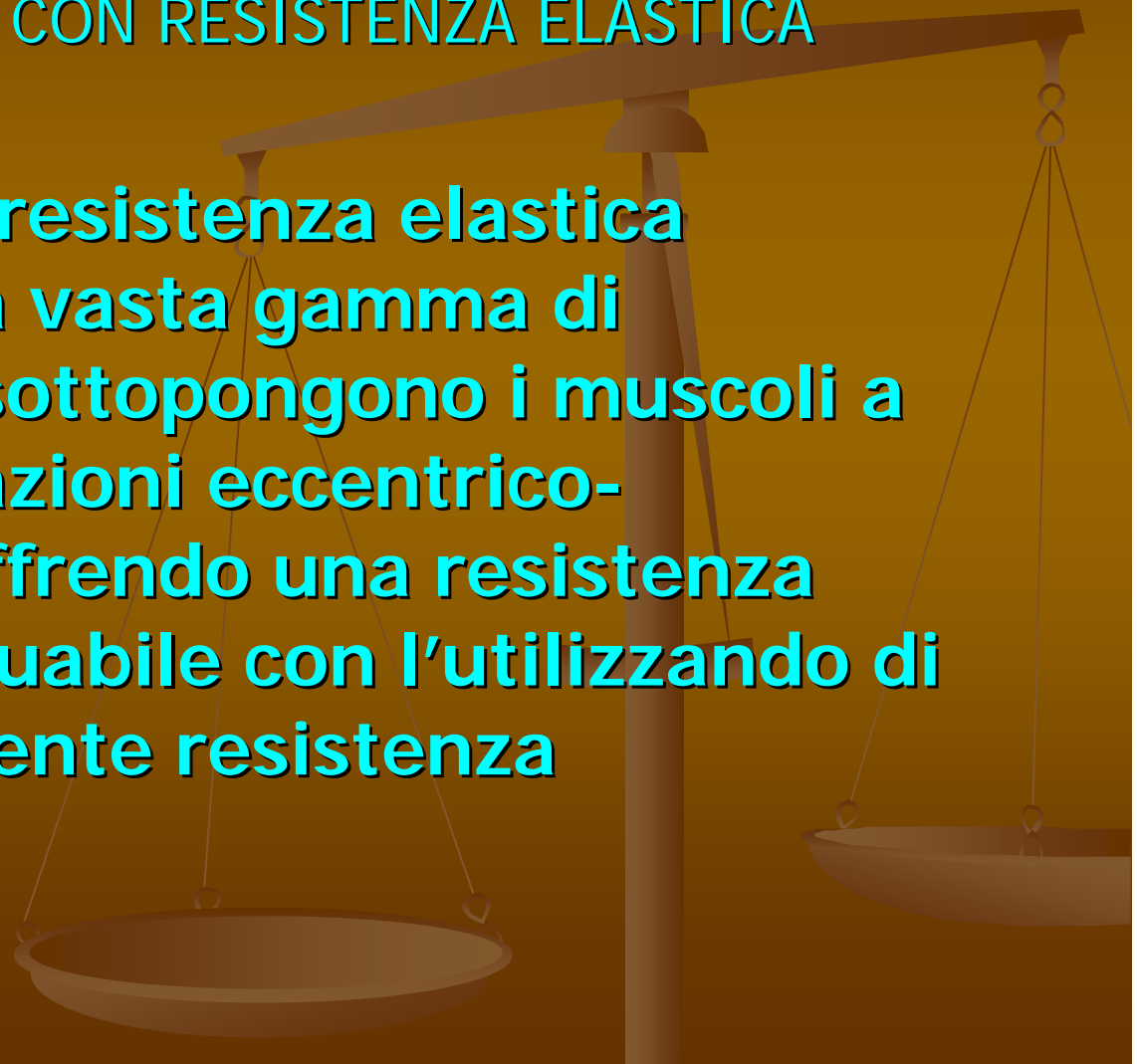


ESEGUIRE ANDATURE E ROTAZIONI CONTINUE AVANTI, INDIETRO, DX, SX

ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ESERCITAZIONI CON RESISTENZA ELASTICA

Gli esercizi con resistenza elastica permettono una vasta gamma di esercitazioni e sottopongono i muscoli a carichi in contrazioni eccentrico-concentriche, offrendo una resistenza graduale e graduabile con l'utilizzando di elastici di differente resistenza



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ESERCITAZIONI CON RESISTENZA ELASTICA



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ESERCITAZIONI CON RESISTENZA ELASTICA

Intrarotatori



Extrarotatori



Comparto mediale



Comparto laterale



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ESERCIZI CON RESISTENZA ELASTICA



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

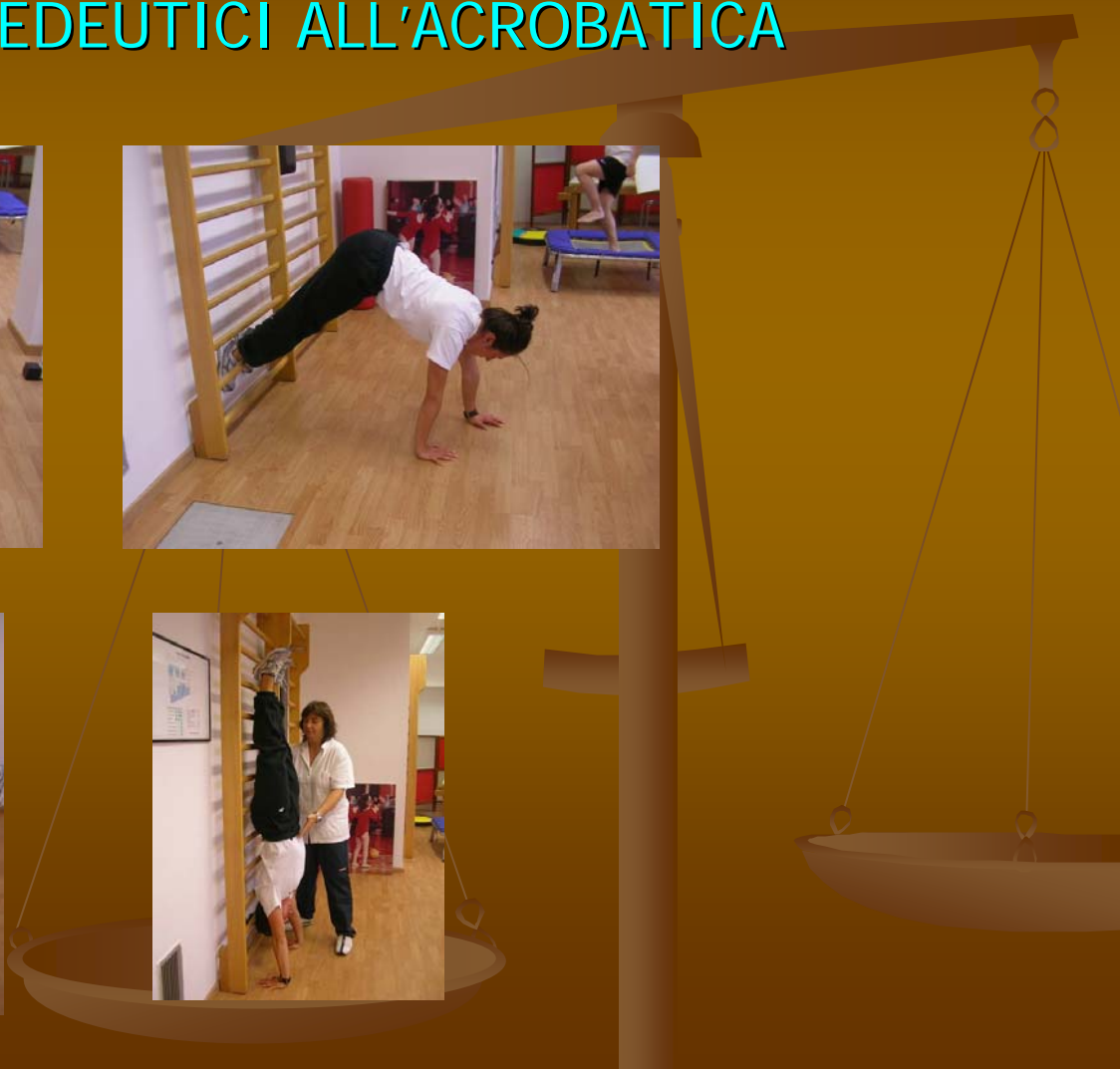
ESERCITAZIONI DI PRE-ACROBATICA

Hanno, tra gli altri, lo scopo di sensibilizzare l'atleta sulle posizioni e sul controllo del proprio corpo nello spazio

Gli esercizi devono essere proposti secondo una progressione dal più semplice al più complesso fino all'esecuzione vera e propria di semplici esercizi di acrobatica

ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ESERCIZI PROPEDEUTICI ALL'ACROBATICA



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

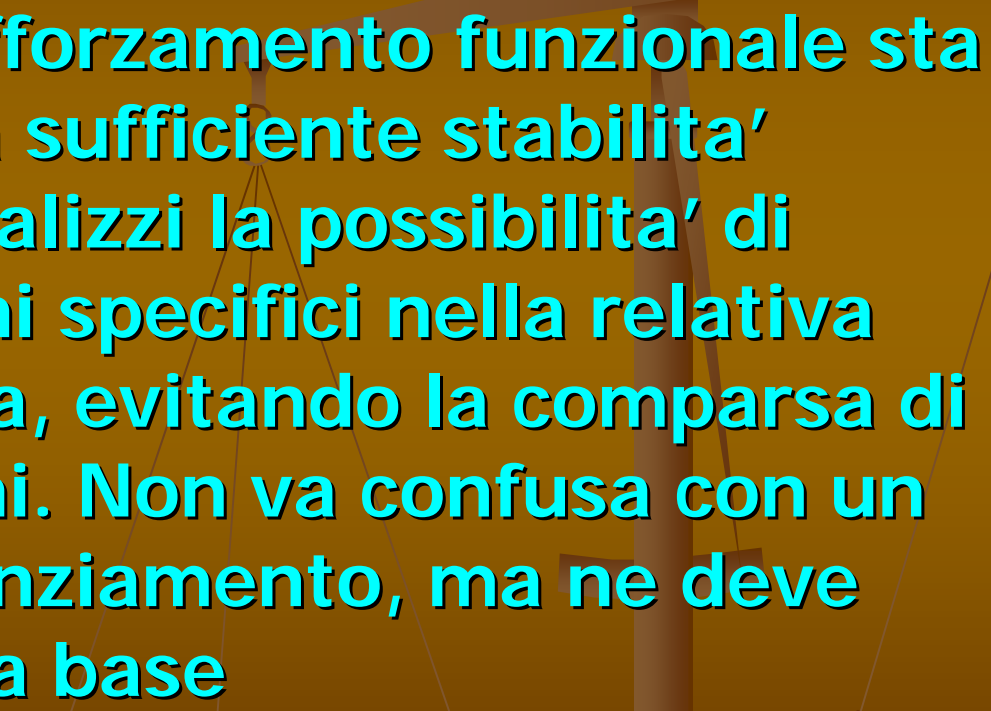
ESERCIZI DI PRE-ACROBATICA



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ESERCIZI DI STABILIZZAZIONE GLOBALI

Lo scopo del rafforzamento funzionale sta nel favorire una sufficiente stabilità corporea che realizzi la possibilità di ulteriori impegni specifici nella relativa attività sportiva, evitando la comparsa di disturbi e lesioni. Non va confusa con un training di potenziamento, ma ne deve rappresentare la base



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ESERCIZI DI STABILIZZAZIONE GLOBALE



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ESERCITAZIONI CON SOVRACCARICO

- **Esercitazioni propedeutiche all'apprendimento della tecnica di sollevamento**
- **Corretta impostazione tecnica degli esercizi di forza**
- **Corretta esecuzione tecnica degli esercizi di forza**



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

ESERCITAZIONI PER IL COMPLESSO SPALLA E CAVIGLIA E NON SOLO ...



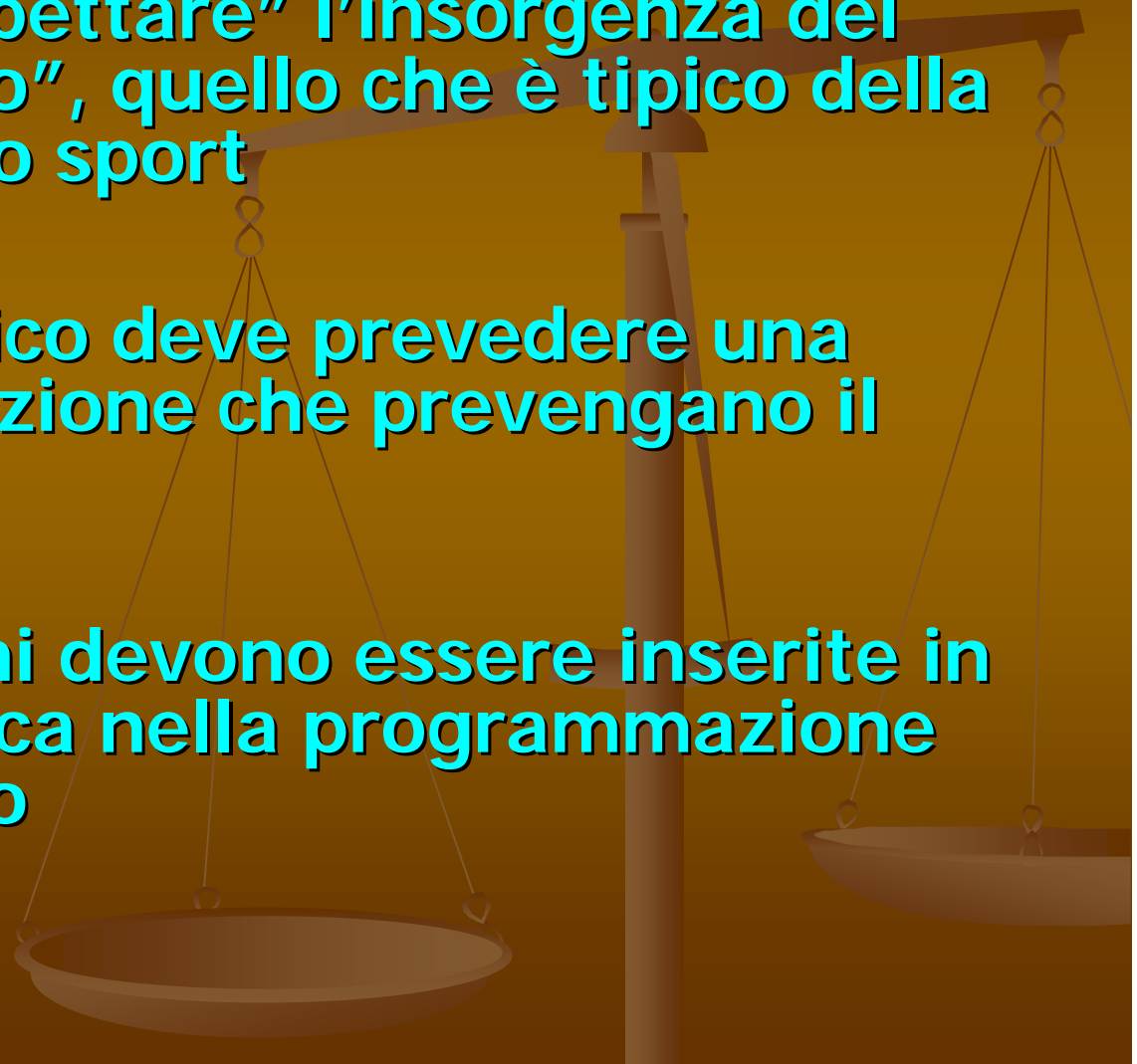
PREVENZIONE DELLE SINDROMI DA SOVRACCARICO NELLO SPORT

Ottima stabilizzazione muscolo-scheletrica, una corretta postura e una ottima elasticita'



L'ALLENAMENTO PREVENTIVO NELLE SPECIALITÀ-SPORT

- Non si deve “aspettare” l’insorgenza del dolore “specifico”, quello che è tipico della specialità o dello sport
- Pertanto il tecnico deve prevedere una serie di esercitazione che prevengano il trauma
- Tali esercitazioni devono essere inserite in forma sistematica nella programmazione dell’allenamento



ALLENAMENTO E PREVENZIONE



IMPORTANTE E' LA
CORRETTA
ESECUZIONE
DEGLI ESERCIZI!

LA PREVENZIONE
E' ALLENAMENTO!!!