



CORSA IN MONTAGNA, TRAIL E ULTRADISTANZE



ESITI DI UNO STUDIO
EPIDEMIOLOGICO SUGLI
INFORTUNI PIÙ COMUNI NEL
MOUNTAIN RUNNING

STRATEGIE DI PREVENZIONE



MARCO FILOSI (UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI BRESCIA)

ALEX BALDACCINI (AZZURRO E FISIOTERAPISTA)



MERCOLEDÌ 8 APRILE H 17.30

PERCHÈ PREVENIRE?



PERCHÈ CI INFORTUNIAMO?

CARICO > CAPACITA'

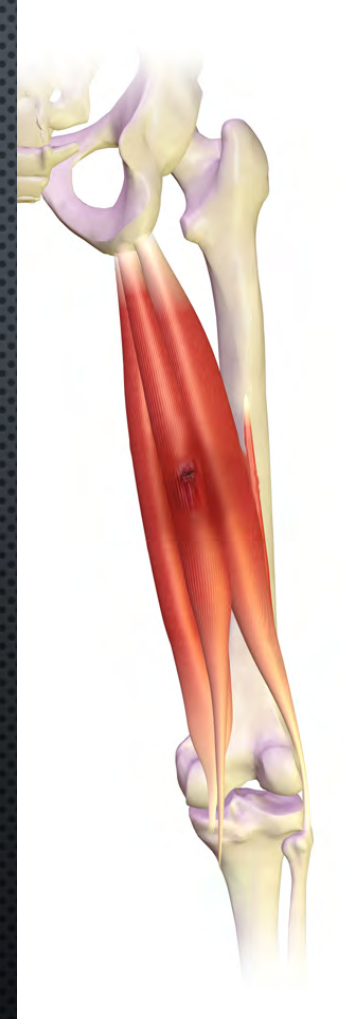
ACUTO

25%

OVERUSE

75%

#ATLETICAVIVA Webinar 8 APRILE 2020



UN MODELLO COMPLESSO

IMPELLIZZERI F. ET AL. 2020



FISIOLOGIA DELL'ATLETA

F. MODIFICABILI

F. NON MODIFICABILI

F. ESTERNI

CAPACITÀ SPECIFICA DEI TESSUTI

CAMBIAM. ACUTI

CAMBIAM. CRONICI

CARICO SOMMINISTRATO AI TESSUTI

ATTRIBUTI FISICI: FORZA, POTENZA, VELOCITÀ,
CONTROLLO NEUROMM

F. ESTERNI: GRF, SCARPE, SUPERFICIE CORSA

CAPACITÀ DEL TESSUTO DI STRESS E STRAIN



UN MODELLO COMPLESSO

IMPELLIZZERI F. ET AL. 2020



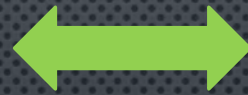
UN MODELLO COMPLESSO

IMPELLIZZERI F. ET AL. 2020



RUNNING vs MOUNTAIN RUNNING

ACUTO OVERUSE
25% 75%



MOUNTAIN RUNNING?



70% ERRORI ALLENAMENTO



RUNNING vs MOUNTAIN RUNNING

MOUNTAIN RUNNING



+ ACUTI

- OVERUSE



COSA POSSIAMO FARE?

RINFORZO
MUSCOLARE



PREVENZIONE
MIRATA



RIPOSO
OTTIMALE



ALTRE STRATEGIE (TRAINING, MONITORAGGIO CARICHI, SUPERFICIE, SCARPE, DISLIVELLO, ECC)

RINFORZO MUSCOLARE

LAUERSEN ET AL. 2013

↓↓ 2/3 INFORTUNI SPORT

↓↓ 50% OVERUSE



STRETCHING, PROPRIOCEZIONE, INTERVENTI MULTIMODALI

RINFORZO MUSCOLARE

BLAGROVE ET AL. 2018

TUTTO L'ANNO



PERIODIZZANDO



FORZA >80% 1RM

POTENZA 60-80% 1RM

PLIOMETRIA

SPRINT BREVI

RINFORZO ECCENTRICO

CORATELLA G. ET AL. 2015, 2016

DISCESA!
CAMBI PENDENZA!



DOMS ↔ REPEATED BOUT EFFECT



Post detraining

MANTENIMENTO F max

MANTENIMENTO F resistente

INTERVENTI MIRATI

RIVERA ET AL. 2017 - VASCONCELOS ET AL 2018

DISTORSIONE TIBIO-TARSICA



EVITARE INFORTUNIO
EVITARE INSTABILITA' CRONICA



FORZA + EQUILIBRIO + PROPRIOCEZIONE

RECUPERO

FOX ET AL. 2019

SONNO  PERFORMANCE E INFORTUNI

QUANTO?



6-8 h

MONITORAGGIO



Qualità

Quantità



RECUPERO, CONSIGLI

FOX ET AL. 2019

ORARI CONSISTENTI
CAFFEINA
SCHERMI LUMINOSI
NAPPING
ORGANIZZAZIONE GIORNATA



GODITI IL VIAGGIO!



© Michelangelo Miky Oprandi

#ATLETICAVIVA Webinar 8 APRILE 2020

THE END