

LA PREPARAZIONE INTEGRATA PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI DELLA CORSA DI ENDURANCE

WORKSHOP VENARIA REALE | 18 novembre 2023 | ore 15.00



INTRODUZIONE
MODERATORE: F. COMBI, GIÀ MEDICO SPORTIVO
DI INTER E SASSUOLO, CONSULENTE FIDAL.

MONITORAGGIO PRE-SEASON E IN-SEASON: I TEST FUNZIONALI PER IL RUNNER

C. Bruscajin, fisioterapista JImedical

STRATEGIE PER IL MIGLIORAMENTO
DELLA PROPRIOCEZIONE NEL RUNNING

F. Sarcone, fisioterapista Juventus

GLI INFORTUNI DA OVERUSE:

SEGNALI D'ALLARME E IMPLICAZIONI CLINICHE
E. Mariani, medico Juventus

COFFEE BREAK 101

LA TECNICA DI CORSA COME PREVENZIONE PRIMARIA DA SOVRACCARICO FUNZIONALE

E. Artuso, tecnico specialista Fidal

L'UTILIZZO DEL MEZZO ACQUA COME ALLINEAMENTO DIFFERENZIATA E DI RECUPERO

M. Fei, preparatore atletico recupero infortunati Juventus

IMPORTANZA DELL'AMBIENTE NELL'ALLENAMENTO SPECIFICO ED ASPECIFICO DEL MEZZOFONDISITA

A. Bello, tecnico specialista FIDAI

DISCUSSIONE



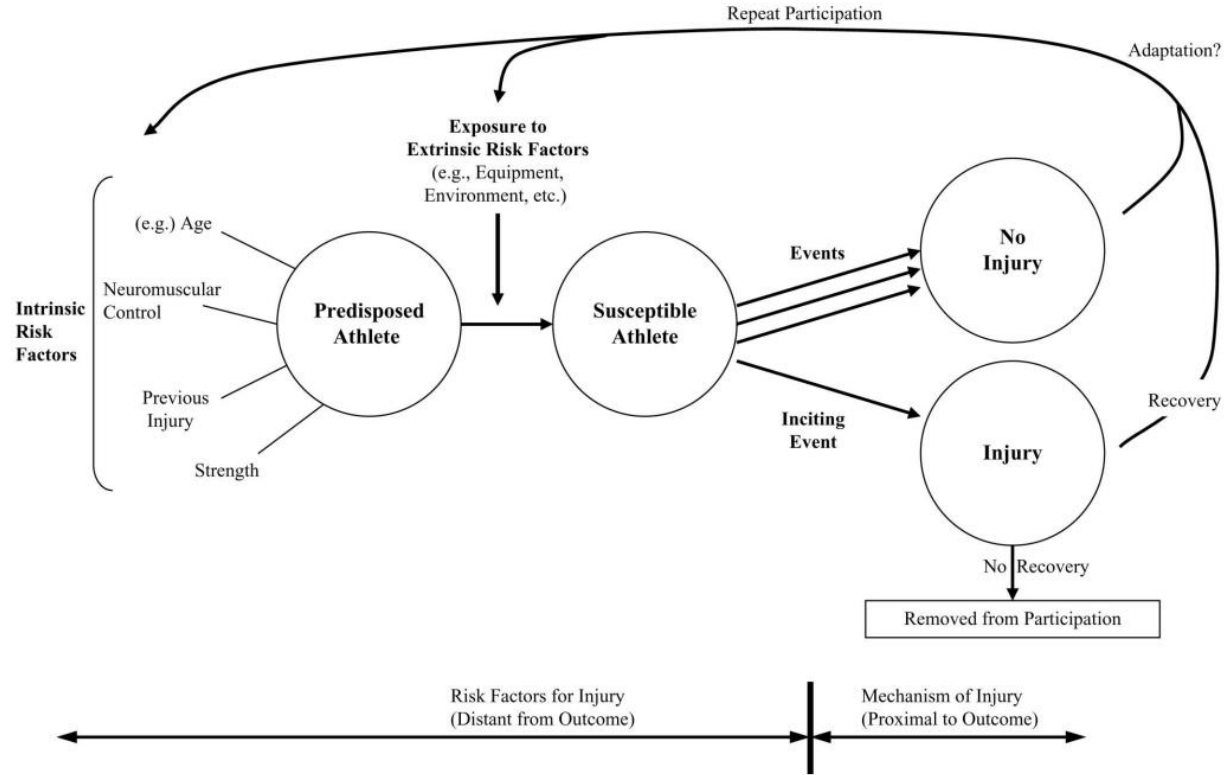
INFORTUNI DA OVERUSE



J | **medical**

Dott. Francesco MARIANI

MECCANISMO COMPLESSO



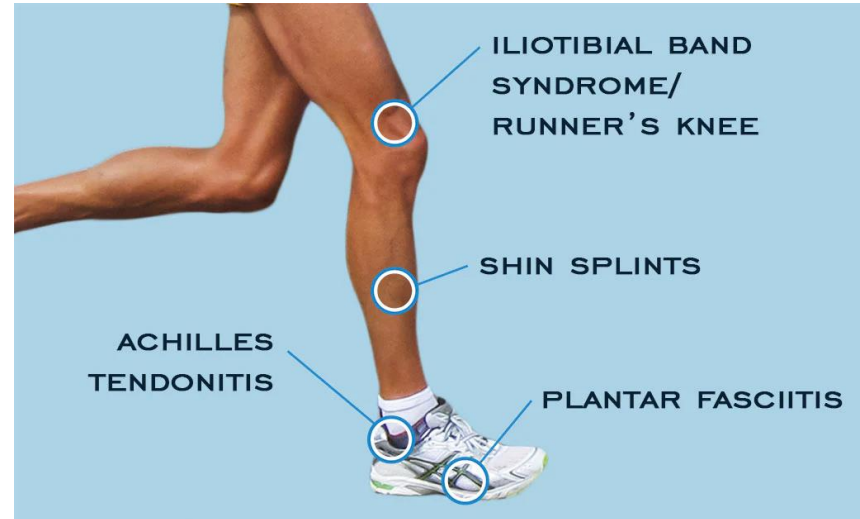
OVERUSE

Somma di innumerevoli MICROTRAUMI causati dalla
RIPETIZIONE esasperata di alcuni gesti sportivi



OVERUSE

- **Cartilagine articolare**
- **Tendine**
- **Osso**
- **Muscolo**



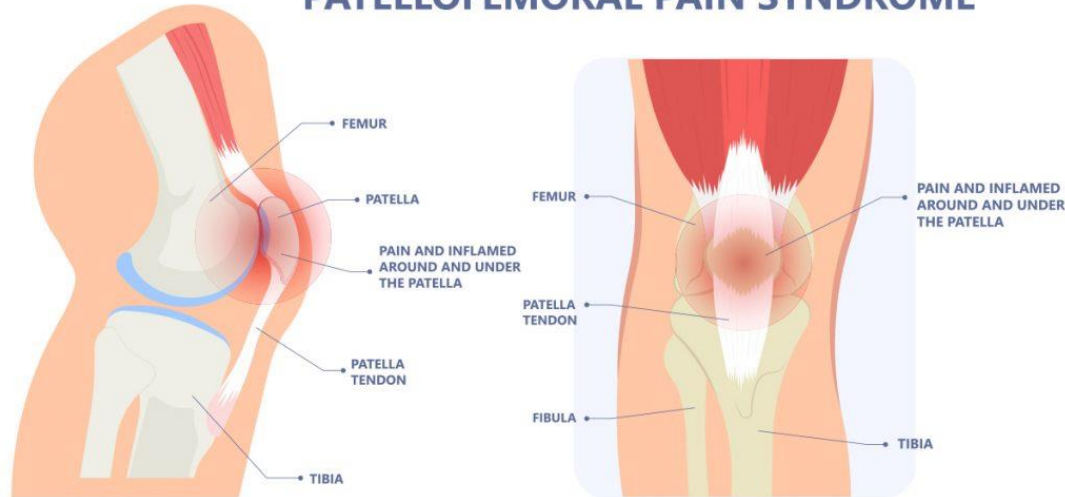
INFORTUNI DA OVERUSE NEL RUNNING

Diagnosis	Non-ultramarathoners						Ultramarathoners		
	Prevalence proportion (n (%))	Range (%)	Studies	Incidence proportion (n (%))	Range (%)	Studies	Incidence proportion (n (%))	Range (%)	Studies
Patellofemoral pain syndrome	1776 (16.7)	2.2–32.0	44–52, 59	35 (6.3)	1.5–10.2	20–23	22 (15.8)	7.4–41.7	40–43
Medial tibial stress syndrome	968 (9.1)	3.7–35.0	44–47, 50–52	52 (9.4)	3.4–19.0	21–23, 39	8 (5.8)	7.8–11.1	41, 42
Plantar fasciitis	838 (7.9)	2.2–17.4	44–47, 49–52	34 (6.1)	3.9–21.6	20–23, 39	—	—	—
Iliotibial band syndrome	836 (7.9)	2.2–17.4	44–50, 52, 59	28 (5.1)	3.4–15.7	20, 22, 23, 39	3 (2.2)	4.7	42
Achilles tendinopathy	705 (6.6)	2.2–18.6	44–47, 49–52	57 (10.3)	7.1–15.0	20–23, 39	19 (13.7)	7.8–19.4	40–43

SINDROME FEMORO-ROTULEA

- *condropatia femoro-rotulea - condromalacia rotulea - condromalacia patellare - sindrome dolorosa femoro-patellare - ginocchio del corridore....*
- **Dolore anteriore rotuleo/perirrotuleo (corsa, discesa scale, ROM 0°-30°, «segno del cinema»)**

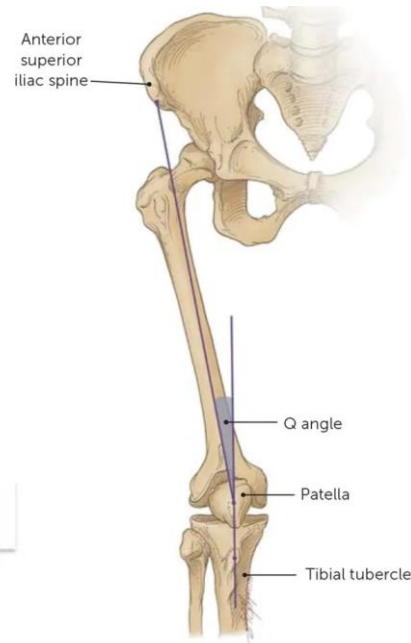
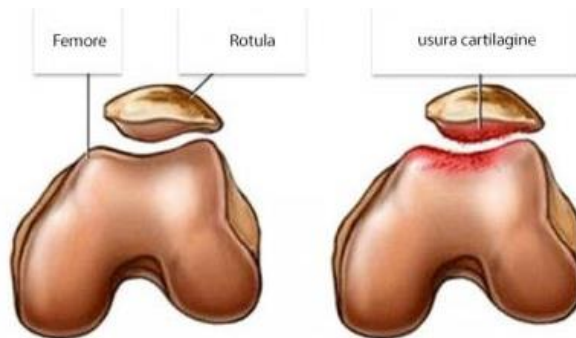
PATELLOFEMORAL PAIN SYNDROME



SINDROME FEMORO-ROTULEA

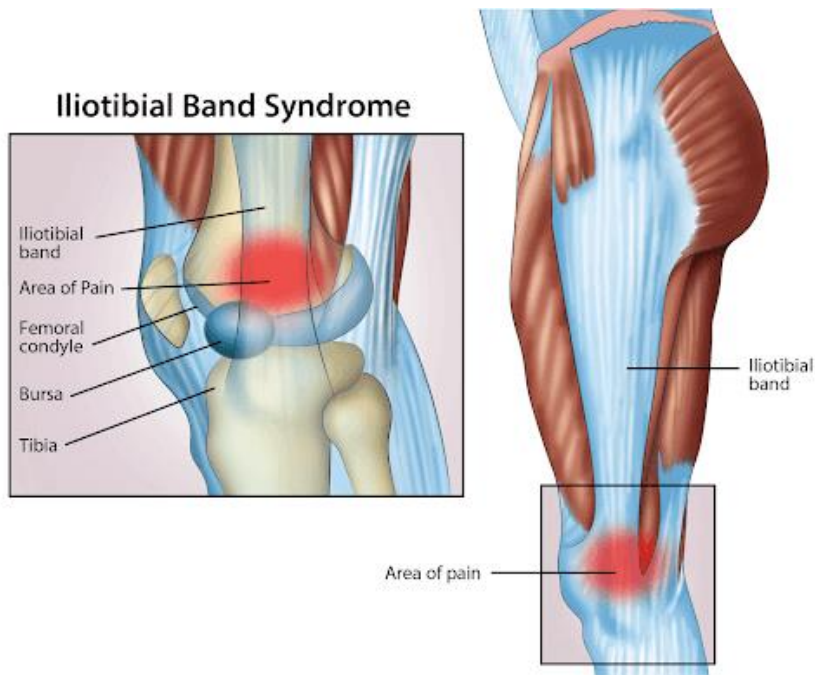
1. Malallineamenti (rotula alta, iperpronazione piede, angolo Q → donne)
2. Displasie (rotula, troclea femorale)
3. Alterazioni funzionali (lassità LFPM, deficit quadricipite, deficit abduttori e ER anca → valgo dinamico)

- Iperpressione esterna
- Instabilità rotulea
- Condropatia



SINDROME della BANDELETTA ILEO-TIBIALE

- Dolore localizzato al condilo femorale esterno irradiato alla faccia laterale di tibia e alla coscia laterale (corsa dopo n km/min , discesa scale, palpazione)



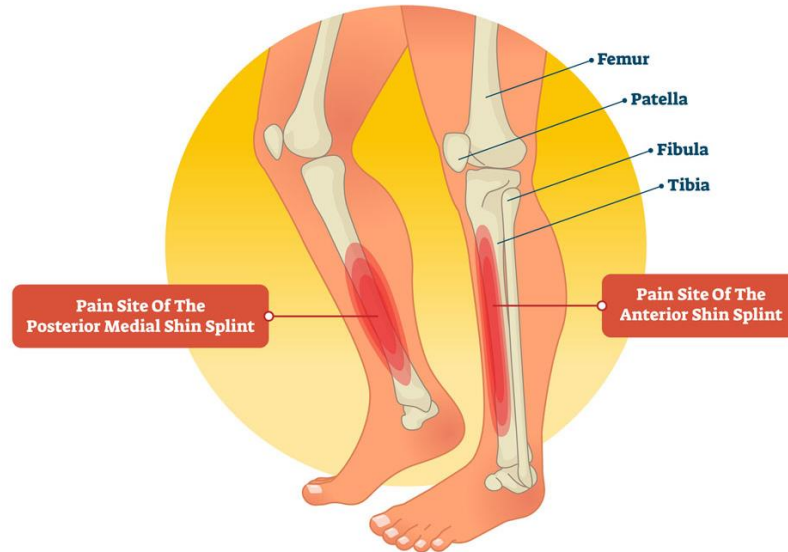
SINDROME della BANDELETTA ILEO-TIBIALE

- Eccessiva tensione BIT + frizione/compressione BIT vs condilo femorale in movimenti ripetuti di flex-ext di ginocchio (ROM 30°)
- Deficit abduttori e ER anca → valgo dinamico
- Dismetrie arti, ginocchio varo, piede pronato



SINDROME DA STRESS TIBIALE MEDIALE

- *Periostite tibiale – shin splints - sindrome del muscolo soleo – sindrome del muscolo tibiale posteriore*
- **Dolore margine postero-mediale distale della tibia, spesso bilaterale (assente a riposo e aggravato dall'attività, palpazione, variante anteriore)**



SINDROME DA STRESS TIBIALE MEDIALE

- Microlesioni osso corticale tibia
- Trazione ripetitiva tendini su periostio (soleo, tib post, FLD)
- Dismetrie arti, piede pronato, BMI, donne, carenza vit. D....

MTSS → frattura da stress



TENDINOPATIA ACHILLEA

- **Dolore posteriore (all'inizio solo a freddo e al mattino, palpazione)**

Midportion
Achilles
tendinopathy



Insertional
Achilles
tendinopathy



TENDINOPATIA ACHILLEA

- Età, BMI, dismetrie, difetti appoggio plantare, deficit forza ed elasticità, farmaci, superficie, calzature.....

Midportion: lesioni tendinee, paratenonite
→ rottura tendine

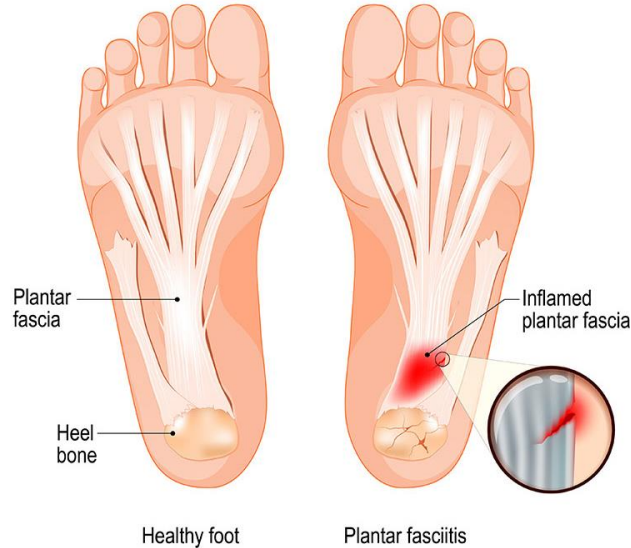


Inserzione: calcificazioni, borsite, M. di Haglund



FASCITE PLANTARE

- **Dolore calcaneare mediale (all'inizio solo a freddo e al mattino, palpazione)**

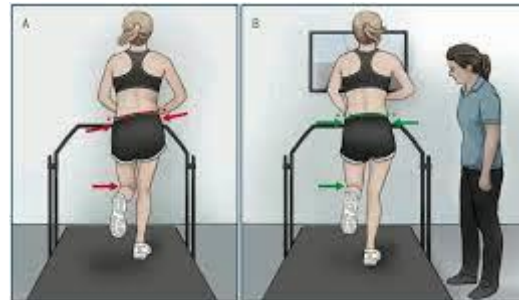


FASCITE PLANTARE

- BMI, iperpronazione sottoastraglica, piede cavo, dismetrie, scarsa elasticità volta plantare, superficie, calzature.....
- Talvolta sperone calcaneare



TRATTAMENTO



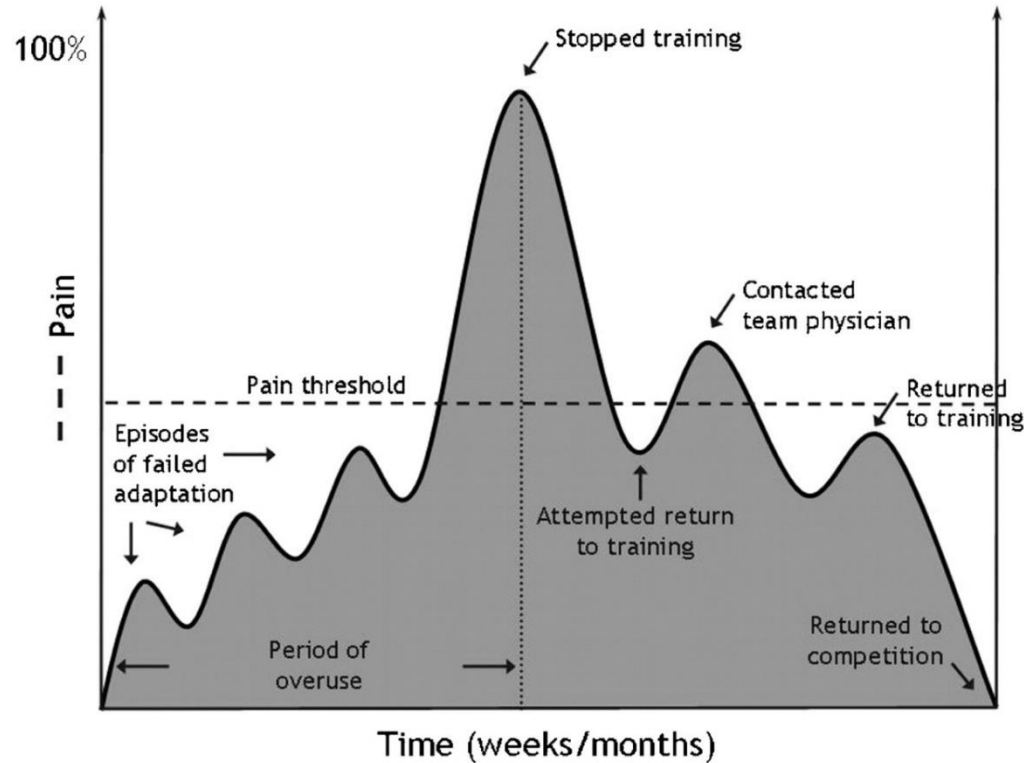
PROGNOSI

- Problemi cronicizzati e multifattoriali
- Poche terapie con supporto di evidenza scientifica

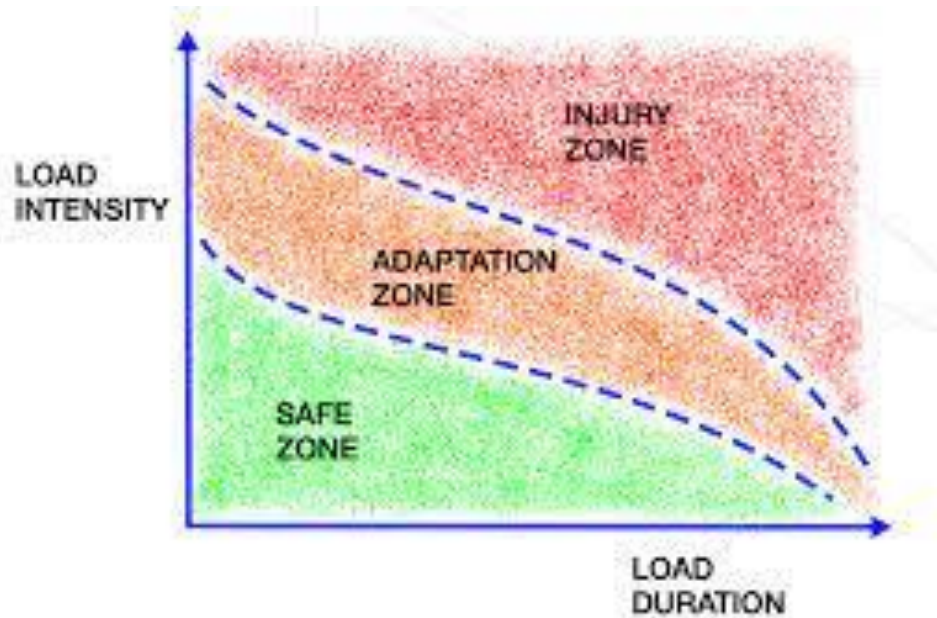
→ **TEMPI DI RECUPERO LUNGI**



RICONOSCIMENTO PRECOCE SINTOMI



GESTIONE DEL CARICO



GESTIONE DEL CARICO



GESTIONE DEL CARICO



THANK YOU

