

TRAUMI DELLO SPORT

L'ESPERTO
FABRIZIO
TENCONE

Prosegue il nostro viaggio nel mondo sportivo osservato da un punto di vista medico. Il dottor Fabrizio Tencone - uno dei più esperti traumatologi dello sport - è direttore di Isokinetic Torino ed è stato medico della Juventus dal 1995 al 2002 (oltre 400 "presenze", tra cui la finale di Champions League vinta nel 1996), poi coordinatore dell'intero settore medico bianconero dal 2010 al 2016. Ci aiuta settimanalmente - assieme ad altri esperti - a capire le dinamiche mediche dell'attività agonistica fornendoci anche le chiavi di lettura più "basiche", tradotte in consigli pratici per tutti gli sportivi e appassionati.

TRAUMATOLOGIA MILITARE E MEDICINA DELLO SPORT

Ecco come dallo studio degli infortuni militari prendono spunto strategie di cura o prevenzione

La premessa è che per i soldati il rischio di un infortunio è maggiore in addestramento che in guerra, e durante la fase iniziale di reclutamento il 25% dei soldati e il 50% delle soldatesse vanno incontro ad un infortunio. La cultura dell'esercizio nei militari è diversa rispetto alle persone comuni ed anche rispetto agli atleti. Le reclute militari vengono sottoposte ad un regime di allenamento che non ha come unico obiettivo quello di migliorare il loro stato di forma, ma di prepararli fisicamente e psicologicamente a sopportare ambienti estremi, disagi e dolore. Se pensiamo inoltre che i giovani militari non sempre iniziano la loro carriera con lunga esperienza sportiva e che la cultura militare incoraggia a continuare uno sforzo fisico nonostante insorgano iniziali segni di dolore o sofferenza, allora può apparire meno

sorprendente che la medicina dello sport si interessi anche degli infortuni del personale militare, e che addirittura ne prenda spunto per migliorare le strategie di cura o di prevenzione degli infortuni sportivi.

TRE TIPOLOGIE

Gli infortuni militari da sovraccarico (con insorgenza progressiva) coinvolgono tre diverse tipologie di soldati: le reclute, i militari più esperti che si preparano per la selezione nelle forze speciali e i militari più anziani che devono superare l'esame annuale di idoneità. La patologia più comune è il dolore osseo della gamba anteriore (sindrome da stress tibiale) che può trasformarsi in una frattura da stress della tibia stessa: tali infortuni sono legati alla corsa, alla marcia e ai salti.

IL MAL DI SCHIENA

Negli ultimi 20 anni è au-

mentata la frequenza del mal di schiena nei militari che indossano armature ed equipaggiamenti sempre più pesanti (spesso maggiori ai 30 chilogrammi).

TRAUMI ARTICOLARI

Il 90 per cento circa degli infortuni militari sono fratture e traumi articolari o muscolari, ma sono collegati soprattutto all'esposizione ad ambienti specifici e non tanto a meccanismi di infortunio "meccanico" come negli sport: alti rischi di infortunio si registrano nelle operazioni sott'acqua (ad esempio in azioni di salvataggio o recupero), nelle cadute dall'alto (lanci da elicotteri o paracadutismo) e negli ambienti molto freddi o molto caldi.

PREVENZIONE

Come in ambito medico sportivo, anche in ambito militare vengono studiate soluzioni di preven-



zione degli infortuni e negli ultimi anni si sono individuati alcuni possibili ambiti di soluzione: migliorare le caratteristiche atletiche delle reclute in ambito di selezione (migliore massa corporea, migliori caratteristiche aerobiche, esclusione di pregressi gravi infortuni) e migliorare gli allenamenti e l'equipaggiamento (modificare il volume di allenamento

**IL 90 PER CENTO
DEGLI INFORTUNI
CONSISTE IN
FRATTURE E TRAUMI
ARTICOLARI O
MUSCOLARI**

settimanale, migliorare le tecniche di allenamento, utilizzare una alimentazione e integrazione legata all'intensità degli allenamenti, usare tutori articolari).

REALTÀ VIRTUALE

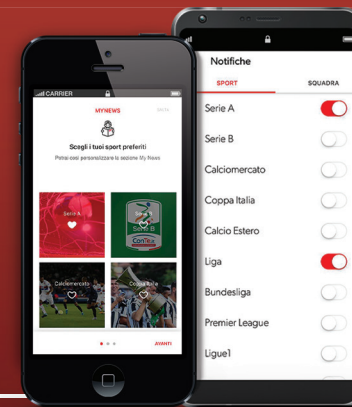
Negli ultimi anni l'ottimizzazione dell'addestramento prevede l'uso delle tecniche di realtà virtuale, per i soldati e anche per gli operatori sanitari.

FAI GOAL SCARICA L'APP



Scarica gratuitamente l'app di Tuttosport

per rimanere sempre aggiornato su tutte le tue passioni. Personalizza la sezione My News con la tua squadra del cuore, selezionando le notifiche push che desideri ricevere e i risultati in tempo reale. In più, ogni giorno, la prima pagina del quotidiano, le statistiche aggiornate, il calendario completo e molto altro.



TUTTOSPORT

DISPONIBILE SU APPLE STORE E GOOGLE PLAY