

CALCIO E INFORTUNI • RUBRICA A CURA DI ISOKINETIC TORINO, PAROLA AL DOTT. LUCA TOMAELLO

I giovani calciatori possono soffrire di mal di schiena?

Il mal di schiena nel calcio: dai bambini agli adulti. La lombalgia non va sottovalutata nell'attività agonistica

a cura di Isokinetic Torino

Dott. Luca Tomaello

Nel calcio l'incidenza più elevata segnalata in uno studio scientifico è del 14%. I quattro meccanismi più comuni **sia nei ragazzini che negli adulti delle lesioni al tratto lombare sono secondari a movimenti ripetitivi in estensione, flessione, torsione e compressione che di solito corrispondono rispettivamente a lesioni alle faccette, ai dischi, ad entrambi gli elementi.**

Gli impatti ripetuti che si verificano durante salti, colpi di testa, corsa, contrasti, scontri di gioco possono determinare, invece, lesioni da compressione come spondilolisi, spondilolistesi ed anche fratture delle apofisi traverse. Anche alterazione biomeccanica del gesto tecnico o dinamica della corsa scorrette a seguito di traumatismi alle articolazioni degli arti inferiori possono predisporre alla lombalgia. La presenza di squilibri posturali costituzionali o secondari a precedenti infortuni può avere un ruolo molto importante nella ge-

nesi della lombalgia nel calciatore sottoposto a importanti carichi di lavoro.

Sulla base di quanto emerge da uno studio recentemente pubblicato **l'Italia, si rivela essere il paese più sedentario d'Europa.**

Qual è la conseguenza di tutto ciò?

«La lombalgia, spesso considerata una condizione della vita adulta, **può presentarsi anche nei bambini** - spiega il dottor Luca Tomaello, medico specializzato in medicina fisica e riabilitazione -. A 7 anni di età, circa l'1% dei bambini ha avuto la lombalgia, a 10 anni circa il 6% dei bambini, **tra i 14 e i 16 anni circa il 18% degli adolescenti ha provato mal di**

schiena. Avere lombalgia da piccoli rappresenta un fattore di rischio significativo per la lombalgia da adulto.

I bambini che si impegnano in pochissima attività fisica sono più esposti al rischio di avere mal di schiena rispetto ai bambini che sono più attivi, allo stesso tempo i bambini che sono molto attivi nello sport, soprattutto gli agonisti, hanno maggiori probabilità di avere mal di schiena.

E' ormai chiaro che lo sport a livello agonistico può generare problematiche alla colonna per colpa del sovraccarico muscolare e articolare richiesto ai ragazzi che sono in crescita ma anche agli adulti che tendono

a perdere flessibilità e coordinazione. In questo caso - sottolinea il Dott. Tomaello -, **può essere utile una valutazione posturale per identificare fattori predisponenti al dolore e un'attenta analisi della gestualità tecnica attraverso una stretta collaborazione con l'allenatore.**

«Va ricordato inoltre che i giovani calciatori non hanno esperienza di dolore, pertanto l'interpretazione può essere complessa, sia per il bambino che per il genitore - ci dice il Dottor Tomaello -. **Evitiamo quindi allarmismi eccessivi, senza però sottovalutare troppo i sintomi riferiti e se il dolore persiste sentiamo un medico specialista delle patologie della colonna vertebrale.**

PAROLA DI DOC

Il Dr. Luca Tomaello si è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Parma nel 2000 e si è specializzato, a pieni voti con lode, nel 2005 in Medicina Fisica e Riabilitazione. È autore di pubblicazioni scientifiche riguardanti patologie del rachide e del ginocchio. Nel 2000 è stato medico sociale della squadra di baseball serie A1 "Cantine Cenci" a Parma. Nel 2005 ha collaborato con il centro ISICO di Milano, specializzato nelle patologie della colonna vertebrale. Dal 2005 è medico del Centro di Riabilitazione per lo Sport Isokinetic di Torino e dal 2006 ne è il Direttore Sanitario. Dal 2010 al 2016 è stato consulente medico fisiatra della squadra Juventus F.C. Dal 2012 al 2014 è stato Consigliere del Comitato Sport SIGASCOT. Dal 2020 Consigliere del comitato Riabilitazione SIGASCOT.



SPORTIVA-MENTE

L'appartenenza quale identità personale

Condizione fondamentale per sentirsi importanti all'interno del gruppo consapevoli di essere speciali

Pietro Tranchitella

Psicologo e psico

Ogni persona è sé stessa, ma inserita in un contesto sociale, se non fa valere il proprio essere corre il rischio di "non differenziarsi" e di restare anonima in un gruppo di tanti. Di contro, e come recita la metafora "il rovescio della medaglia", se l'azione di emergere e dare voce al proprio valore viene inteso come un "esuberare", corre il rischio di essere discriminata ovvero messa in disparte in quanto ritenuta superiore. Da queste affermazioni la domanda che ci appare più logica è allora: come bisogna essere? come bisogna comportarci?

Apparentemente tutto sembra facile, alcuni rispondono che basta essere sé stessi, altri dicono: "devi esserci ma non esserci troppo", altri ancora aggiungono "non devi irritare gli altri". In realtà le dinamiche che interagiscono sono molto più complesse di quelle che si possono immaginare. Proviamo a fare un'analisi del perché di questa affermazione. Non tutti sono capaci a sapersi leggere dentro e come scritto in altre occasioni mi riferisco alla capacità di conoscere sé stessi, fare "introspezione" per individuare le qualità, le criticità e quant'altro ci compone e ci rappresenta.

Un'altra variabile importante è quella relativa al contesto in cui ci troviamo: l'ambiente, il territorio che ci vede protagonisti. La terza, per macro area, è la modalità con la quale ci relazioniamo con noi stessi e gli altri. Dare per scontato che ci vedono, ci comprendono e ci attribuiscono il giusto valore che fa di noi l'essere riconosciuti, è un errore, non tutti sono propensi a darci attenzione, non tutti sono capaci di essere empatici e soprattutto non tutti accettano come siamo fatti e come ci comportiamo: a volte possiamo dare fastidio senza neanche rendercene conto.

È noto che quando incontriamo una persona, soprattutto per le prime volte, cerchiamo di presentare la parte migliore di noi o perlomeno quella che riteniamo che lo sia. È come dire che indossiamo la maschera da festa, il cui apparire corrisponde a come quando in una cerimonia indossiamo l'abito migliore per essere presentabili in ragione dell'eleganza. E, esattamente come facciamo con i vestiti, molto spesso indossiamo, a seconda degli eventi e dei luoghi, la maschera che riteniamo la più adatta all'occasione. In questo modo camaleontico difficilmente riusciamo a mantenere integro il nostro essere per cui, alcune volte ricorriamo ad indossare una maschera poiché

ci vergogniamo e allora ecco che il subentro del fattore insicurezza prevale sull'autenticità dell'essere a prescindere dal sentirsi sicuri di sé. Ci sono situazioni in cui copriamo le nostre fragilità mostrandoci forti per non soccombere.

Il nostro comportamento può essere fuori luogo o addirittura contraddittorio, oppositivo o provocatorio: l'arroganza e la presunzione viaggiano di pari passo. Mostrarsi deboli sicuramente non è un bene, si corre il rischio di essere oggetto e soggetti a soprusi in tutti i contesti: scolastici, professionali, sociali e non da meno anche nell'ambito familiare. Ci sono condizioni nelle quali il pensiero corre al mondo sociale come quello più a rischio, si pensa che le cattiverie ed i comportamenti denigratori (attacco al valore e alla dignità personale) avvengono al di fuori delle mura domestiche, ma così non è. Le violenze ed i maltrattamenti verbali e fisici trovano ampio spazio anche in quei contesti dove ci si aspetta di essere protetti, valorizzati e accuditi in caso di bisogno. Purtroppo questo non sempre avviene, anzi le prime forme di svalutazione avvengono proprio nell'ambito familiare o parentale.

I danni più evidenti che incidono sia sulla

qualità della vita sia sul senso d'appartenenza, a volte si manifestano proprio nel contesto della famiglia. La svalutazione è una delle forme più insidiose per la compromissione dell'identità personale. Un minore, ma questo vale anche per un giovane adulto che si vede attaccato nel valore dell'essere (dignità personale) può arrivare a convincersi di essere indegno di appartenere a quel nucleo, di non possedere le qualità richieste per farne parte. Tale azione diventa allora fortemente distruttiva, mina l'autostima e si finisce con il cercare di essere quello che gli altri vogliono e non quello che realmente siamo. Per difendersi ecco che si ricorre ad indossare la maschera che nasconde il nostro vero senso di identità e ci porta a mostrarci come gli altri si aspettano che noi siamo.

Appartenere è fondamentale in quanto ci fa sentire importanti all'interno del gruppo, dei tanti, ma, con la consapevolezza dell'essere differenziato, ovvero ben distinto per qualità e capacità il cui insieme concorre a renderci parte integrante del gruppo stesso e non oggetti proni alla volontà o alle aspettative del gruppo, il che è tutt'altra cosa. In definitiva, sviluppare la capacità di mantenere integro il valore personale ci aiuta ad attribuire il giusto valore all'identità personale.



SPRINT & SPORT
già Piemonte Sportivo

La testata fruisce dei contributi diretti editoria: L. 198/2016 e d.lgs 70/2017 (ex L. 250/90) ISSN A STAMPA: 1594-5529 ISSN WEB 2465-128. Fondo di garanzia legge 662/96

DIRETTORE RESPONSABILE: Claudio Verretto
DIRETTORE EDITORIALE: Tiziano Crudeli
SOCIETA' EDITRICE: Lettera 22 scrl
SEDE LEGALE TORINO: Via Alessandro Roccati 20
Tel. 011 197.40.111
REDAZIONE MILANO: Via Barnaba Oriani, 1
Tel. 02 30.35.23.23

PRESIDENTE: Giampiero Isasca
CONSIGLIERI: Dennis Carzaniga, Marco Marone
IN REDAZIONE: Fabio Cannatà, Andrea Barilaro, Marco Stesina, Jary Carzaniga, Domenico Avallone, Giulia Manfredi, Daniele Moccia, Carlo Federico Ferrero.
ASSOCIATI: Fipeg, File, Mediacoop.

REGISTRAZIONE: iscritto al Registro Stampa del Tribunale di Torino al n. 36/2016 del 14/09/2016, già iscritto al n. 1178 del 30 luglio 1957
TIPOGRAFIA: Sarnub srl via Abate Bertone, 14 - Cavaglià (Bi). Sede secondaria: Tipre srl via Canton Santo 5 Borsano di Busto Arsizio.
INFORMATIZZAZIONE: Angelo Scicolone.