

Con il sostegno di:



1001 ragioni per inquadrare "medico-sportivamente" gli sportivi

Le diverse statistiche ripetono, a chi vuole sentirlo, quanto uno stile di vita sedentario è deleterio, e di conseguenza quanto l'attività fisica e lo sport abbiano degli effetti benefici per la salute.

Con questa affermazione non si parla però dello sport agonistico che, come praticato oggi, è tutt'altro che sano. A tal proposito è interessante consultare alcune statistiche esterne, dato che in Svizzera non esistono unicamente quelle riguardanti lo sport praticato a livelli agonistici. In Germania, vi sono studi che dimostrano che in una squadra il numero di infortuni per giocatore ogni anno è di 1.9 nella pallacanestro, 2,7 nell'hockey su ghiaccio, 2.5 nel calcio e 2.5 nella pallamano. Detto in altri termini, il 67% dei giocatori di pallacanestro, l'82% degli hockeisti e l'80% dei calciatori e dei giocatori di pallamano subiranno un infortunio nel corso dell'anno. Considerando inoltre, come dimostrato in maniera scientifica, che i risultati sportivi dipendono dalla disponibilità dei giocatori della rosa, si può affermare che le squadre con meno assenze hanno la più grande probabilità di successo. Dato che le assenze in una squadra sportiva sono quasi esclusivamente dovute a motivi di salute, per la maggior parte infortuni e lesioni da sovraccarico, si può affermare che migliore è l'inquadramento medico, migliore sarà la salute dei giocatori della squadra, e di conseguenza maggiore sarà la loro disponibilità e la probabilità di successo.

A questo punto è bene ricordare da cosa dipende la prestazione (vedi immagine ►), se possibile massima, che rappresenta l'obiettivo di ogni sportivo. Tra i vari fattori vi è la salute, che occupa un posto non trascurabile, per non dire prioritario. Siamo tutti d'accordo che il Movimento Olimpico rappresenta il massimo nell'ambito dello sport e che funge un po' da modello per le altre organizzazioni sportive, anche meno importanti. È molto interessante notare come sia dedicato un posto proprio all'argomento della salute nel documento probabilmente più importante di questa organizzazione: la Carta Olimpica. Nel primo capitolo, paragrafo 9 si può leggere: "il CIO adotta i provvedimenti atti ad evitare che venga messa a repentaglio la salute degli atleti". Più chiaro di così! Ed anche la conseguenza è chiara. È responsabilità di ogni organizzazione, quale sia il livello, di preoccuparsi della salute dei propri membri. O detto in altre parole, l'inquadramento dei soci di una struttura, anche se di carattere più modesto, è una priorità di primo rango e richiede da parte dei vertici della struttura grande

attenzione e motivazione, così come la messa a disposizione di risorse per la realizzazione di programmi rigorosi e coerenti finalizzati al sostegno del responsabile del settore salute. In assenza di queste condizioni, il compito della persona impegnata in questa grande responsabilità è irrealizzabile. In pratica è indispensabile per un club sportivo avere a disposizione una struttura medico sportiva efficiente e in grado di offrire un inquadramento medico sportivo globale di qualità al fine di prevenire al massimo il rischio di danni alla salute dei giocatori impiegati, capitale fondamentale della società. Quest'osservazione vale anche per gli sport individuali.

Che cosa si intende con "inquadramento medico sportivo globale di qualità"?

Le priorità dell'inquadramento medico sportivo vengono definite secondo criteri diversi. Prendiamo ad esempio l'età. Mentre nello sport per adulti, come dimostrato dalle statistiche, la traumatologia rappresenta la preoccupazione principale, nel settore giovanile viene data una maggiore importanza all'educazione, informazione e prevenzione. Ovviamente il trattamento delle lesioni che si verificano – soprattutto quelle

da sovraccarico che spesso sono in relazione con la crescita - non devono essere trascurate. Gli aspetti psicologici, quelli che riguardano l'alimentazione e l'igiene di vita saranno trattati secondo necessità. Oggi, l'informazione è più facile da trasmettere, ad esempio tramite una sezione sul sito web dedicata alla salute (vedi ad esempio: www.teamticino.ch/spazio-salute).

Quasi in tutte le categorie d'età, la visita medico sportiva occupa un posto importante per quel che riguarda le misure da adottare per la salute dello sportivo. La visita dovrà essere compiuta secondo un sistema elaborato ed effettuata da un medico istruito in medicina dello sport e con esperienza in questo ambito. La scelta della persona incaricata di seguire questo programma sarà il problema principale per il dirigente, consapevole dell'importanza di questa funzione. Per fortuna, in Ticino esiste una scelta sufficiente di medici qualificati in medicina dello sport.

Dr.med P. Jenoure

Ars Ortopetica, Clinica Ars Medica, Gravesano

