

Con il sostegno di:



Fisioterapia sportiva, come e perché?

La tradizionale collaborazione con Ars Medica si amplia oggi di un ulteriore contributo dedicato all'importante tematica della fisioterapia sportiva. L'opportunità di parlarne ci viene data dalla recente apertura a livello cantonale del Centro dello Sport, una struttura appositamente pensata per gli sportivi siano essi d'élite, dilettanti o giovani talenti. Ne abbiamo parlato con Danja Santini, fisioterapista dal passato sportivo e operatrice del centro.

Danja Santini, tu sei responsabile del settore di fisioterapia del nuovo Centro dello sport di Ars Medica ubicato a Manno. Hai un passato da atleta di competizione che inevitabilmente ti ha portato ad essere anche professionalmente vicino allo sport ...

Sì, lo sport per me è sempre stato importante, sono stata lanciata di martello (ma il fisico non lo lascia assolutamente presagire, ndr) presso la Virtus di Locarno ed una volta abbandonata l'attività ed iniziato il lavoro di fisioterapista ho avuto modo di essere attiva per la federazione svizzera di atletica leggera. Ho seguito molte atlete anche ad importanti competizioni internazionali e ricordo con particolare piacere l'esperienza ai Campionati europei di Zurigo ...

... non solo atletica però...

No, seguo sportivi di ogni disciplina e dal 2012 la nazionale di calcio U17 femminile, un'esperienza molto particolare e positiva, contraddistinta anche da bei successi.

Ed ora il Centro dello Sport, perché questa scelta?

Danja. Da un lato con la nascita del secondo figlio ho dovuto inevitabilmente limitare un poco i miei spostamenti e le mie assenze da casa, dall'altro mi identifico però al cento per cento nel nuovo concetto che promuove il Centro.

Ce lo vuoi spiegare?

Il Centro dello Sport vuole essere un riferimento per sportivi sia d'élite che amatoriali così come per società sportive. Credo molto nel discorso di "network" sul territorio ed in una struttura che possa integrare al suo interno molteplici competenze, non solo fisioterapia, ma medici specialistici, possibilità di diagnostica e test di ogni genere

Il Centro dello Sport si avvale della collaborazione di un team interdisciplinare che vanta competenze in tutti i settori della medicina dello sport, della chirurgia ortopedica, della cardiologia, riabilitazione, della fisiologia, della nutrizione, del coaching e della fisioterapia. Quali gli obiettivi?

Non parliamo unicamente di riabilitazione dopo infortuni o incidenti, bensì di un concetto molto più ampio di prevenzione e di affiancamento dei preparatori delle varie società sportive.



Danja Santini, responsabile del settore di fisioterapia del nuovo Centro dello sport

Sport e salute?

Sì, parliamo di salute pubblica e di prevenzione che viene (e deve essere) promossa tramite lo sport. Anche lo sportivo amatoriale che fa un trekking di tre ore è in questo senso uno sportivo a tutti gli effetti. Se non potesse più camminare sarebbe un grosso problema per lui, un disagio che si ripercuote sulla sua salute. La prevenzione è centrale in questo ambito anche se penso che purtroppo oggi si preferisca ancora curare piuttosto che prevenire. Inoltre ogni persona è differente e non si possono generalizzare le patologie e le cure. È necessaria un'assistenza personalizzata.

Prevenzione ed affiancamento a sportivi di ogni livello sono importanti, ma come avviene ciò idealmente?

Ribadisco che deve essere un lavoro di rete che a dipendenza della situazione può coinvolgere più settori e specialisti, non da ultimo i preparatori di società sportive. Oggi, grazie ad apparecchiature all'avanguardia siamo in grado di effettuare test specialistici sia in ambito della valutazione cardiovascolare che della postura e del movimento. Determinante è poi però la valutazione dei risultati e delle possibilità di intervento. Tutti in questo ambito devono collaborare in un unico team: atleti, allenatori, fisioterapisti e medici.

E questa è la tua grande sfida?

In Ticino manca ancora molto la mentalità di un lavoro in rete ed in questo ambito vi sono grandi potenzialità. Intendo sollecitare singoli sportivi (come detto anche amatoriali) e soprattutto club sportivi al fine di poter svolgere un lavoro di affiancamento a 360 gradi, per quanto concerne non solo la prevenzione, ma pure l'allenamento giornaliero. Non parliamo quindi unicamente di riabilitazione in caso di infortunio, bensì del grande lavoro che deve e può essere svolto per prevenire e meglio preparare uno sportivo, in modo che possa raggiungere i risultati auspicati, indipendentemente dal suo livello di prestazione.



La promessa dell'atletica svizzera Ricky Petrucciani si allena con la nuova pedana di forza del Centro