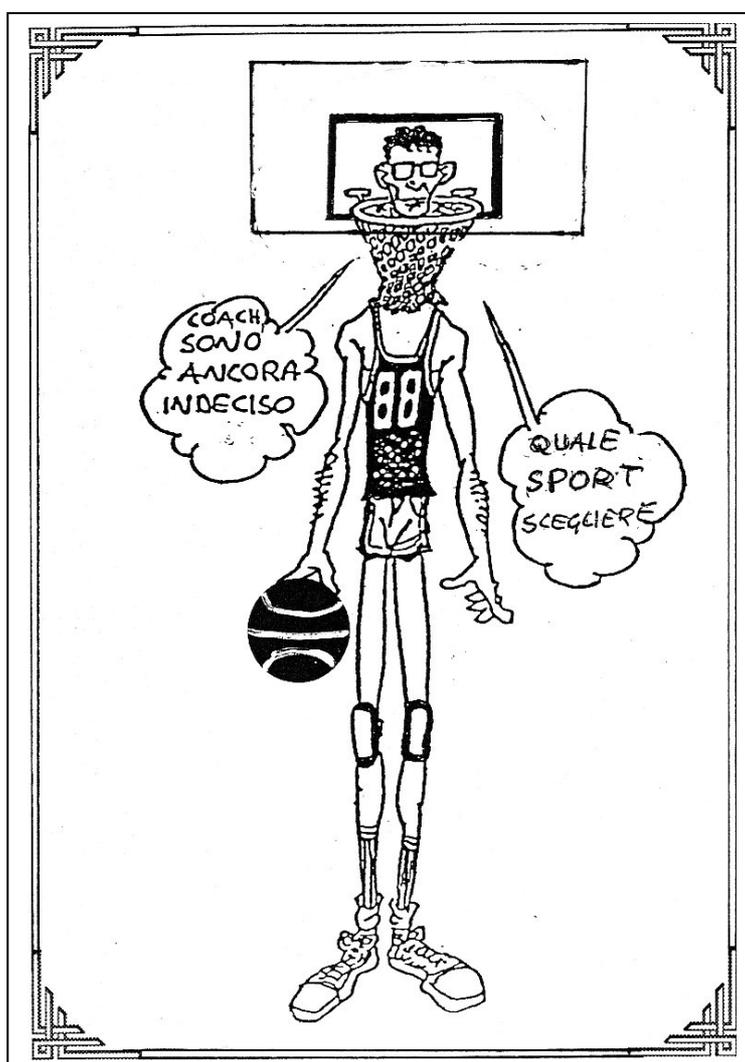


AIUTO, AIUTO, MANCA IL MEDICO

PREVENZIONE E TRATTAMENTO MEDICO-SPORTIVO DEI TRUMI DELLO SPORT

By Bruno Boero



SOMMARIO:

Indice	pag.
Premessa	pag.
Scegli bene	pag.
Che Stress	pag.
Primo intervento	pag.
Contusioni e piccoli traumi scheletrico-muscolare	pag.
Crampo muscolare	pag.
Ferite e abrasioni	pag.
Vesciche ai piedi	pag.
Perdo sangue dal naso! (epistassi)	pag.
Chi ha preso la borsa medica?	pag.
Non fasciamoci la testa, però...	pag.
Distorsioni alla caviglia	pag.
Scarpe alte o basse?	pag.
Prevenzione	pag.
Postura	pag.
Schema di controllo	pag.
Alimentazione	pag.
Parliamone fuori dai denti	pag.
Stretching o allungamento	pag.
Principali gruppi muscolari	pag.
Dammi dieci minuti(serie di eserc. di stretching)	pag.
La perdita di fiato (asma)	pag.
Questioni di ... cuore	pag.
Numeri telefonici utili	pag.
Basket giovanile , con cura	pag.
Hanno collaborato	pag.
Note sull'autore	pag.



PREMESSA

E' ormai risaputo che, soprattutto a livello giovanile, l'attività fisica equilibrata ed organizzata secondo precisi programmi di formazione, è un elemento di benessere che migliora il rapporto con il proprio corpo, stimola l'attività ludica ed il sapore dell'avventura. Lo sport di squadra, ove praticato in maniera armonica e logica offre benefici psicofisici, sanitari e anche sociali, se consideriamo che esso può svolgere azione di prevenzione e riabilitazione per gli effetti positivi negli apparati: respiratorio, cardiocircolatorio, digestivo, muscolare, osteoarticolare, enuroendocrino ed immunologico.

Svolge un'azione anti-stress e di miglioramento dell'umore, dovuta anche alla produzione di endorfine. Anche a livello socio-ambientale, lo sport è una forma di aggregazione, di miglioramento della comunicazione interpersonale, un utile incanalamento delle spinte aggressive.

Da recenti ricerche dell'Istituto di Medicina dello Sport di Torino, risulta che soltanto il 25% dei ragazzi delle scuole medie inferiori (10-13 anni) svolge un'attività fisica regolare.

Possiamo affermare che non è un fatto di cultura! Una delle caratteristiche negative della società odierna è la malattia ipocinetica (carenza di moto), situazione che favorisce l'insorgere di problemi psicosociali, criminalità, stress e malattie.

I successi di vetrina come olimpiadi, mondiali, europei, supercoppe ecc..., non hanno nulla a che fare con lo sviluppo di una cultura sportiva di base. Infatti, il sistema organizzativo sportivo italiano che si svolge per club tramite le rispettive federazioni, è svolto a trascurare la maggior parte dei ragazzi e ragazze diciamo "normali" per selezionare e per portare ai massimi traguardi un numero ristretto di atleti, senza peraltro offrire la necessaria assistenza, anche medica.

E proprio in questa fase i singoli individui, che sono in ultima analisi i nostri figli, corrono potenziali rischi per la propria salute emozionale e fisica. Questa è la ragione vera che ci ha spinti a raccogliere queste pagine.



Prof. Lodovico Benso
Università di Torino
La stampa, 1996

SCEGLI BENE!

La scelta di uno sport per ragazzi e la scelta del momento giusto per iniziare , dipende in gran parte dal grado di efficienza fisica raggiunta dal giovane e dalla obiettiva difficoltà tecnica della disciplina sportiva preferita. In ogni caso, il giovane deve ottenere dall'attività prescelta, oltre che la conoscenza di una giusta dose di divertimento, benefici certi alla propria salute. Persino in uno sport praticato in erba, sull'asfalto o in palestra può accadere un piccolo incidente , un grampo, una contrattura, una distorsione , un taglio cui si può talvolta porre rimedio senza doversi mettere in lista d'attesa al più vicino pronto soccorso e senza lasciare tutto alla proverbiale improvvisazione.

Tutti sanno che quasi mai è presente un medico sui campi delle giovanili. Perciò sarà abbastanza decisivo un intervento di ordine pratico, immediato e preciso, anche se prestato da un genitore o da un allenatore oppure dal dirigente , personale certamente per nulla qualificato dal p.d.v sanitario.

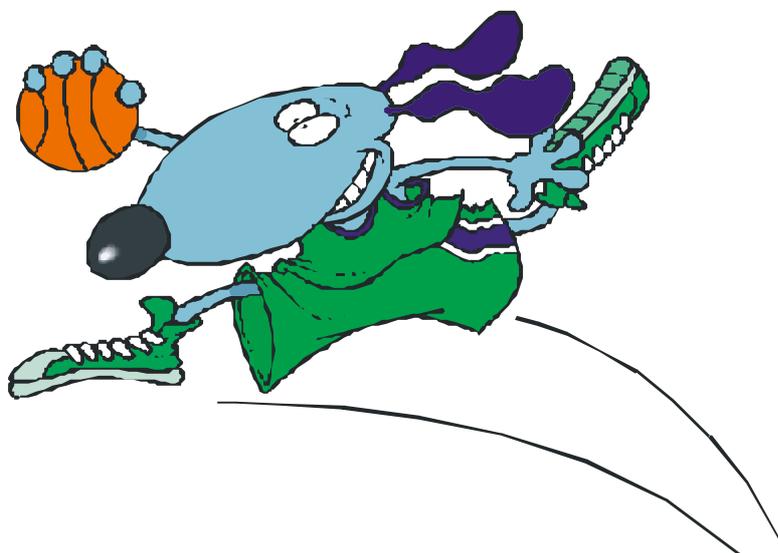
L'obiettivo di questo opuscolo è quello di prepararsi ad affrontare con calma e consapevolezza anche a queste spiacevoli eventualità, che di rado succederanno in mezzo a tanti momenti magici e folgoranti "ciuff".

Proponiamo dunque una guida elementare al trattamento medico-sportivo per i nostri ragazzi.

Con essa vogliamo anche offrire una proposta di collaborazione, una mini-campagna di sensibilizzazione, una sollecitazione alla pratica sportiva che il Basket Club di estende soprattutto alle famiglie e agli allenatori dei ragazzi che si stanno avvicinando agli allenamenti di basket o a quanti vi si accosteranno negli anni futuri, per prepararsi, più vigorosi e più formati, alle sfide della vita del prossimo millennio.

Ecco perché abbiamo voluto raggruppare e fornire informazioni utili, sia per quanto riguarda il primo intervento di soccorso (in caso di assenza del medico o di altro personale qualificato), sia per quanto concerne la prevenzione finalizzata ad evitare incidenti ed a permettere uno sviluppo equilibrato , armonico e sano dei ragazzi, ben sapendo che gli interventi descritti non esauriscono la gamma di atti di primo soccorso, ma sono necessari per evitare l'aggravarsi delle eventuali lesioni. Pertanto vi invitiamo a conservare e consultare con attenzione queste pagine che vogliono essere di facile comprensione per tutti, proprio perché propongono indicazioni concrete , semplici ed eseguibili anche senza alcuna esperienza o tirocinio medico. Ricordiamo inoltre che siamo a vostra disposizione per eventuali informazioni e per qualsiasi forma di collaborazione organizzativa, logistica e tecnica.

IN BOCCA AL LUPO



CHE STRESS!!!

Pensare all'infanzia e alla giovinezza come ad una età felice e spensierata è un autentico pregiudizio. Perché un numero sempre maggiore di bambini e ragazzi è colpito da forme di disagio che manifestano sotto forma di ansia, tensione, irritabilità, aggressività verso i familiari, fobie, sensi di frustrazione ed eccessivo affaticamento.

Lo stress influisce quotidianamente in maniera sui comportamenti e sul rendimento scolastico e anche sportivo. Occorre individuare le modalità dello stress, le situazioni in cui tende a generarsi, le pratiche adatte a prevenirlo e curarlo ove già si sia manifestato. Nella scuola, ma anche nello sport è facile osservare come lo stress incida sui comportamenti e sulle integrazioni fra coetanei. Ma è nell'ambito familiare che si cercano le condizioni che condurranno allo stress; genitori che non sanno ascoltare, che consentono lunghe ore di televisione, o di programmi musicali o videogiochi, ore davanti al PC e comunque di rimanere fisicamente inattivi. Le terapie più innovative si avvalgono del gioco in tutte le sue varie forme, anche del gioco simbolico e del ricorso all'immaginario. Il bambino deve saper organizzare da solo i propri giochi e le proprie creazioni fantastiche. Se poi il bambino o ragazzo svolge un'attività sportiva dove è facile trovare un compagno, l'allenatore, il dirigente che lo sostengono nei momenti difficili, sarà più semplice per lui superare qualsiasi forma di disagio.

**Prof.ssa Tilde Giani Gallino
(La Stampa 1996)**

PRIMO INTERVENTO

In questa parte si propongono alcune indicazioni sul comportamento da tenere nei casi in cui, a seguito di piccoli traumi, sia necessario intervenire rapidamente in mancanza di un medico o altro personale qualificato. Nei casi in cui non sia vista la meccanica dell'incidente, è importante:

1. Farsi spiegare direttamente dal ragazzo come e cosa è successo per avere un'idea precisa della dinamica dell'infortunio;
2. Cercare sempre di tranquillizzarlo anche minimizzando con lui l'evento;
3. Mostrare che si è in grado di controllare e gestire al meglio la situazione;

Nei casi dubbi, comunque, consultare il vostro medico, o recatevi al Pronto Soccorso del più vicino Ospedale. Ricordate che una telefonata dell'allenatore, a casa del ragazzo infortunato, può tranquillizzare e rasserenare, non solo il giocatore, ma anche la sua famiglia.

CONTUSIONI E PICCOLI TRAUMI SCHELETICO MUSCOLARE

Questi tipi di infortuni possono essere abbastanza frequenti durante l'attività sportiva.

E' ovvio che se esiste un seppur minimo sospetto di frattura o altro genere di lesione grave, è necessario un sollecito intervento medico. In ogni caso, in attesa del controllo medico, si possono effettuare alcune "operazioni" al fine di ridurre il dolore ed evitare complicazioni.

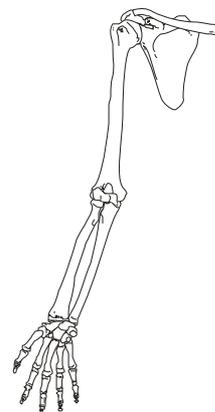
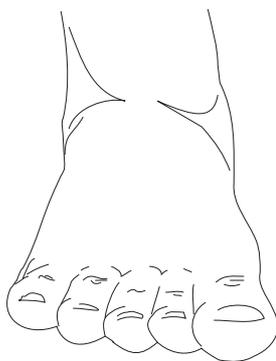
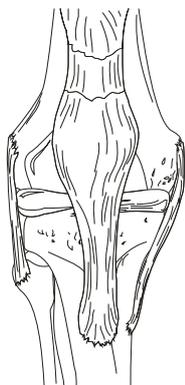
Innanzitutto, occorre mettere a riposo il ragazzo, applicare una borsa di ghiaccio e con questa esercitare una discreta compressione sulla parte contusa o infortunata, tenendo sempre presente che il ghiaccio "brucia" la pelle. Pertanto bisogna avere cura di porre una benda o un piccolo asciugamano tra la parte contusa e la borsa del ghiaccio.

Una regola molto utile è quella di avere una borsa del ghiaccio preparata preventivamente ad ogni allenamento o gara, in modo da poter intervenire immediatamente, e disporre di una benda elastica per mantenere la borsa del ghiaccio aderente e compressa sulla parte interessata.

Infine occorre posizionare la parte lesa in elevazione ed in posizione di rilassamento, per quanto possibile. Dopo alcune ore, e dopo aver consultato il medico si può intervenire applicando una crema antiderma ed infiammatoria, mescolandole insieme. Queste operazioni servono a ridurre il dolore ed il gonfiore dovuto al trauma e sono importanti per ridurre i tempi di recupero del ragazzo infortunato. Ricordate in ogni caso di **non massaggiare e di non applicare calore**, nè pomate che lo sviluppino nelle 48 ore successive all'incidente.

RIEPILOGANDO:

1. Intervento rapidissimo
2. Ghiaccio;
3. Compressione;
4. Elevazione;
5. Rilassamento;
6. Leggera applicazione di creme antinfiammatorie ed antiedema, dopo circa sei ore;
7. Non applicare calore nei primi due o tre giorni;
8. Non massaggiare;
9. Consultare lo specialista.



CRAMPO MUSCOLARE

Probabilmente tutti abbiamo avuto un crampo almeno una volta nella nostra vita, perciò sappiamo che si tratta di una manifestazione dolorosa, spesso di breve durata, non grave, che si può ripetere fino al recupero totale della fatica e dello sforzo.

Il crampo è una manifestazione involontaria muscolare che si manifesta improvvisamente in maniera dolorosa. Generalmente è causato dalla fatica muscolare e dalla perdita di sali minerali o ad accumulo di sostanze tossiche (dovuta ad una abbondante sudorazione). Per cercare di evitare l'insorgenza dei crampi muscolari è bene bere molta acqua con l'aggiunta di sali minerali, soprattutto durante la stagione calda, proprio perché la sudorazione è maggiore.

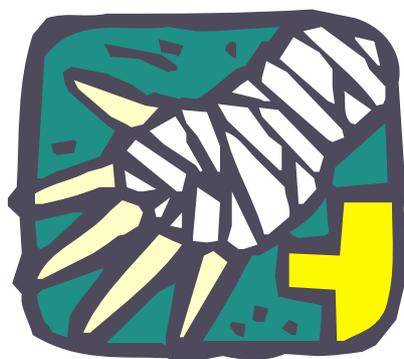
Per soccorrere un giocatore colpito da crampi, occorre metterlo a riposo ai bordi del campo, ed aiutarlo (mediante una spinta progressiva antagonista alla contrazione) ad allungare passivamente il muscolo contratto, sino alla scomparsa del dolore. Dopo alcuni minuti si può intervenire con un massaggio molto leggero, tale che non accresca l'afflusso di acido lattico al muscolo. Si consiglia anche di non fargli riprendere il gioco durante la stessa gara. Infatti, con il riposo, il sintomo scompare.

FERITE ED ABRASIONI

Allo scopo di evitare possibili infezioni. La prima cosa da fare nel trattamento di una ferita è quella di pulirla con cura, interessando anche le parti circostanti, possibilmente con garza sterile e **non con cotone idrofilo**. Si può usare semplicemente acqua corrente fredda e sapone, oppure "betadine" (o soluzioni a base di iodio o acqua ossigenata oppure "bialcol", "citrosil" o "amuchina" in soluzione liquida, ecc). Si consiglia di evitare alcool, in quanto irritante e disidratante. Fatto ciò, è sufficiente applicare una garza sterile ed un cerotto di adeguate dimensioni. Nei giorni seguenti, a discrezione, potete lasciare che la ferita cicatrizzi spontaneamente, avendo cura che sia sempre pulita. Oppure potete intervenire con pomate che favoriscano la cicatrizzazione e garze che coprano la ferita e la proteggano da ulteriori contatti che potrebbero riapirla, allungando i tempi di guarigione.

Un breve cenno alla possibile applicazione di cerotti che avvicinino le due parti della ferita, tipo steri-strips, o altri prodotti simili. Ovviamente sono da seguire le norme di pulizia e detersione della ferita e poi, a pelle asciutta, si applicano queste piccole strisce adesive partendo da uno dei due lembi: avvicinandosi all'altro lembo, si deve cercare di non introflettere (non piegare all'interno) i lembi stessi della ferita, che così guarirà meglio.

In mancanza, può servire anche un cerotto modellato a farfalla con delle forcicine. Se la ferita è molto estesa o profonda, recatevi dal medico per verificare che siano necessari punti di sutura.



VESCICHE AI PIEDI

Normalmente le vesciche si sviluppano ai piedi degli atleti (anche giovani) durante la prima o seconda settimana di allenamento, dopo il periodo estivo di vacanza.

L'insorgere di una vescica può anche essere favorito dall'uso di scarpe nuove o troppo grandi o dall'uso di calzettoni troppo ruvidi, consumati o raggrinziti.

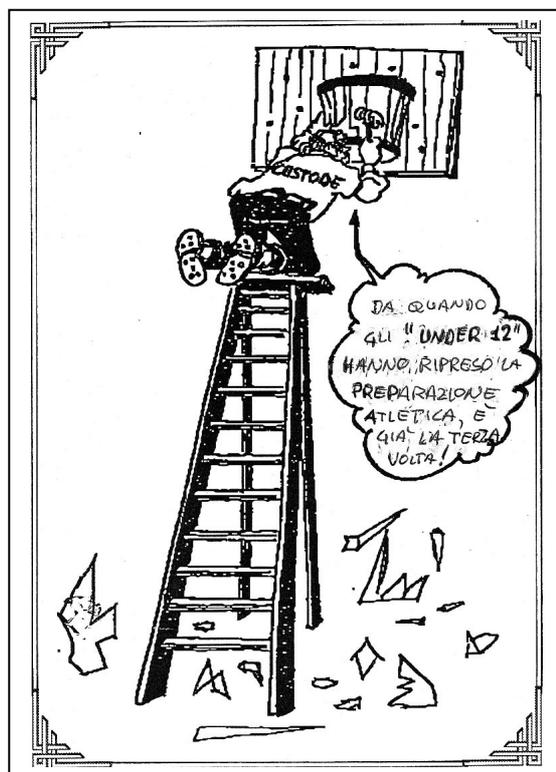
Di norma il ragazzo comincia ad avvertire un bruciore localizzato nel punto del piede dove si produce una frizione più accentuata contro la scarpa: in quel punto probabilmente si sta sviluppando una vescica.

Per prevenire l'insorgere di questo disturbo, è consigliabile cercare di ridurre la frizione spalmando della vaselina su tutto l'arco del piede: in mancanza, è da strofinare una normale saponetta inumidita con acqua, la cui azione produce un velo che funge da lubrificante e previene lo sviluppo di calore e bruciore del piede. Si consiglia di utilizzare sempre calzettoni tubolari della giusta misura, morbidi e ben puliti, avendo cura che siano perfettamente distesi soprattutto sotto la pianta del piede.

Per curare una bolla o una vescica, dopo averla ben pulita e pennellata con tintura di iodio, occorre bucarla in due o tre punti con un ago sterilizzato e disinfettare con betadine, lasciando la parte scoperta per darle modo di asciugare completamente.

Prima dell'allenamento, cospargere la parte con talco di "Fissan".

Con queste procedure e preoccupazioni eviteremo per quanto possibile che la pelle si rompa ed impieghi tempo a riformarsi.



PERDO SANGUE DAL NASO!!!

In questo paragrafo ci interessiamo della fuoriuscita di sangue dal naso (epistassi), dovuta a cause accidentali, come può accadere in seguito ad un piccolo trauma: pallonata o scontro fortuito con un compagno o avversario.

E' sufficiente, in questi casi, applicare del ghiaccio sulla radice del naso ed esercitare una piccola pressione sullo stesso con due dita per alcuni minuti, sino a quando si arresta la fuoriuscita di sangue dai vasi capillari.

Il giocatore interessato deve stare seduto e mai coricato. L'uso di cotone emostatico per arginare il sanguinamento è **sconsigliato**. Se proprio l'emorragia è persistente o molto copiosa, anche dopo la compressione, occorre allora preparare dei tamponi di garza modellati a forma di cuneo, applicarvi in punta una crema emostatica ed "avvitare" delicatamente nella narice sanguinante.

Se l'epistassi avviene con frequenza e non dipende dai traumi, oppure la causa non è nota, è opportuno consultare il medico di fiducia.



CHI HA PRESO LA BORSA MEDICA?

Le persone che si assumono l'incarico di organizzare e seguire una squadra o un gruppo di giovani atleti, a titolo di dirigenti o allenatori, devono dotarsi di una borsa medica per il pronto soccorso. Non occorre molto materiale, ed è abbastanza economico procurarsi il necessario. Proviamo ad elencare gli strumenti ed i prodotti che consideriamo indispensabili e che devono essere sempre presenti in una borsa medica degna di questo nome, elencando a fianco i costi aggiornati al gennaio 2008.

DISINFETTANTE BETADINE (O BIALCO O CITROSIL)	da circa € 2,7 a 3,50
GARZE STERILI 10X10 (25)	da circa € 2,20
CREMA EMOSTATICA	da circa € 6,00
CEROTTI DI VARIE MISURE (40)	da circa € 2,50
BORSA DI GHIACCIO IN TESSUTO GOMMATO	da circa € 5,00
BENDA ELASTICA (10cm)	da circa € 2,80

Se poi desideriamo una borsa medica da "professionisti" dovremo aggiungere anche:

SALVAPELLE (Rotolo di altezza 7cm)	da circa € 0,90
BENDA ELASTICA ADESIVA (da 7,5-10 cm)	da circa € 4,00-5,00
NASTRO ANELASTICO (cerotto) PER BENDAGGI (5cm)	da circa € 7,00
FORBICI A PUNTA SMUSSATA	da circa € 6,00
FORBICINE	da circa € 5,00
GHIACCIO SPRAY O GHIACCIO ISTANTANEO	da circa € 4,50
BENDE TUBOLARI (rotolo da 5-10-15 cm) cadauno	da circa € 6,00
POMATA ANTINFIAMMATORIA	
STRIPS CEROTTI	da circa € 4,00-5,00
LACCIO EMOSTATICO	da circa € 3,00
VASELINA	da circa €
PILA PER IL CONTROLLO RIFLESSI OCULARI	da circa €

Inoltre è molto utile un contenitore termico anche non professionale per porvi la borsa del ghiaccio, in modo da evitare che quest'ultimo si sciolga rapidamente, particolarmente quando si è costretti a procurarselo in un luogo diverso dal proprio campo di gioco o di allenamento.

NON FASCIAMOCI LA TESTA, PERO' ...

Statistiche alla mano, fortunatamente sui campi dove si svolgono gli sport di squadra, le botte in testa sono molto rare. Ma può succedere di cadere o di concludere un tuffo, per recupare la palla, con una leggera botta in testa o di scontrarsi fortuitamente con un avversario.

In tali casi è importante non accentuare, con interventi imprecisi, ulteriori danni al ragazzo infortunato e metterlo nelle migliori condizioni per il successivo intervento di personale medico qualificato: infatti sappiamo tutti che talvolta può esserci una lieve ferita esterna, ma anche possibili danni "interni", anche in assenza di dolore: infatti l'edema, quasi mai, dà dolore.

Nel caso di sospetto trauma cranico (e della colonna vertebrale), bisogna adottare le seguenti misure cautelative:

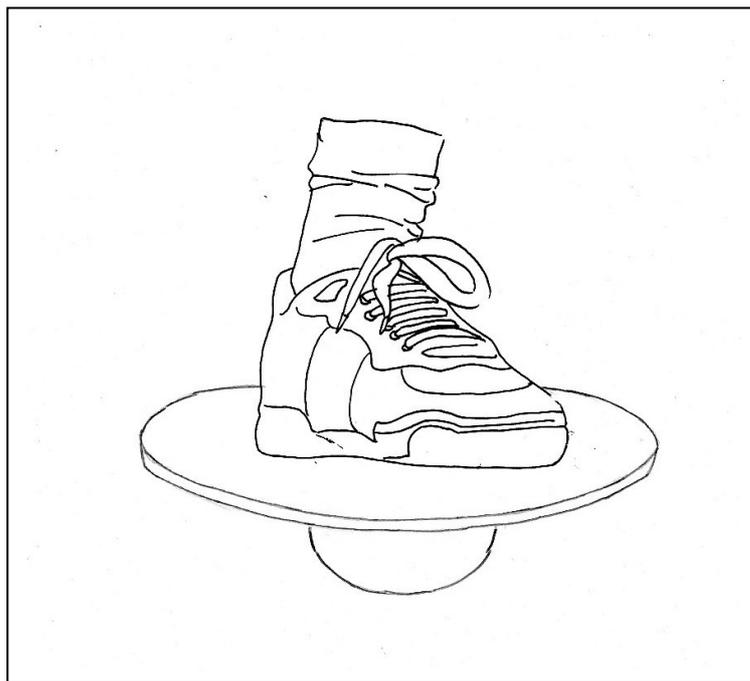


1. Non muovere assolutamente il giocatore infortunato;
2. Non cercare di metterlo né seduto né in piedi;
3. Coprire l'infortunato per evitare conseguenze o danni da raffreddamento;
4. Se proprio si deve spostare dal campo il giocatore, bisogna cercare d'infilare da sotto un asse o una porta o un altro sostegno rigido, oppure effettuare una manovra di gruppo, in modo che sia possibile mantenerlo in posizione orizzontale ed anche assolutamente immobile;
5. Adagiare il giocatore sulla panchina, bloccandone il capo con asciugamani e tute;
6. Mettere la borsa del ghiaccio, per evitare la comparsa di tumefazioni (Bernoccoli), sulla parte interessata;
7. Mantenere il giocatore fermo (ed in lieve trazione) sino all'arrivo degli opportuni soccorsi;
8. Sorvegliare e verificare lo stato di coscienza e lucidità mediante piccolo calcolo matematici ed anche con prove di tipo numerico (ad esempio: "quante sono le dita che ti mostro?")
9. Verificare se c'è vomito senza nausea;
10. Con una piccola pila verificate se la dimensione delle pupille è uguale;
11. Ponendo un dito davanti al naso e facendolo scorrere a destra e sinistra, verificate la vista ed eventualmente il fenomeno cosiddetto del "nistagmo", che accade quando gli occhi hanno scatti antitetici i lateralità, come il movimento del tergicristallo di un'automobile.
12. Ricordare l'ora dell'incidente ed annotare il battito cardiaco sul polso;
13. Se occorre, pretendere di fare trasportare il giocatore in centri attrezzati e dotati di tutte le moderne strumentazioni mediche, piuttosto che in ospedali o ambulatori periferici.

E' comunque rarissima l'emorragia cerebrale nel giovane, soprattutto grazie alla maggiore elasticità delle sue strutture cerebrali. Ricordiamo ancora che quasi mai l'edema dà dolore. In caso di grave trauma cranico, dove ci sia stata una leggera perdita di coscienza, bisogna prestare attenzione anche nei due o tre giorni (48-60 ore) successivi: sempre e comunque si suggerisce una lista specialistica neurologica.

Concludendo, nessun genitore o dirigente si deve preoccupare a priori di eventi tanto rari, però è meglio essere istruiti prima, piuttosto che dover "correggere il tiro" dopo, anche in considerazione del fatto che quegli stessi eventi, purtroppo, possono succedere molto più frequentemente in casa, nel giardino, sulla strada o a scuola.

DISTORSIONI ALLA CAVIGLIA



Trattiamo questo argomento in un paragrafo a se stante poiché, essendo piuttosto frequenti nella pratica del Basket (e del Volley) rispetto agli altri infortuni, la distorsione della caviglia assume una importanza particolare.

Il primo intervento, anche in questo caso, è di fondamentale importanza ed è indispensabile che sia quasi istantaneo. Infatti, occorre per prima cosa prevenire l'insorgere di un versamento esteso, applicando rapidamente una borsa del ghiaccio tenuta ben compressa contro la parte lesa mediante una fascia elastica, per un tempo minimo di un'ora. Questa terapia va ripetuta a seconda della gravità della distorsione. Vogliamo precisare che la scarpa del piede o della caviglia infortunata, si può togliere solamente se siamo intervenuti come sopra, anche per evitare manovre e sollecitazioni non corrette sulla parte infortunata. In caso contrario consigliamo di portare il ragazzo infortunato al pronto soccorso del più vicino ospedale.

Dopo la terapia di raffreddamento si applicherà un buon bendaggio, sia per limitare i movimenti della caviglia, sia per darle sostegno. Non entriamo ora nel merito dell'esecuzione dei bandaggi ("taping"), perché per questo è opportuno rivolgersi a persone qualificate ed esperte.

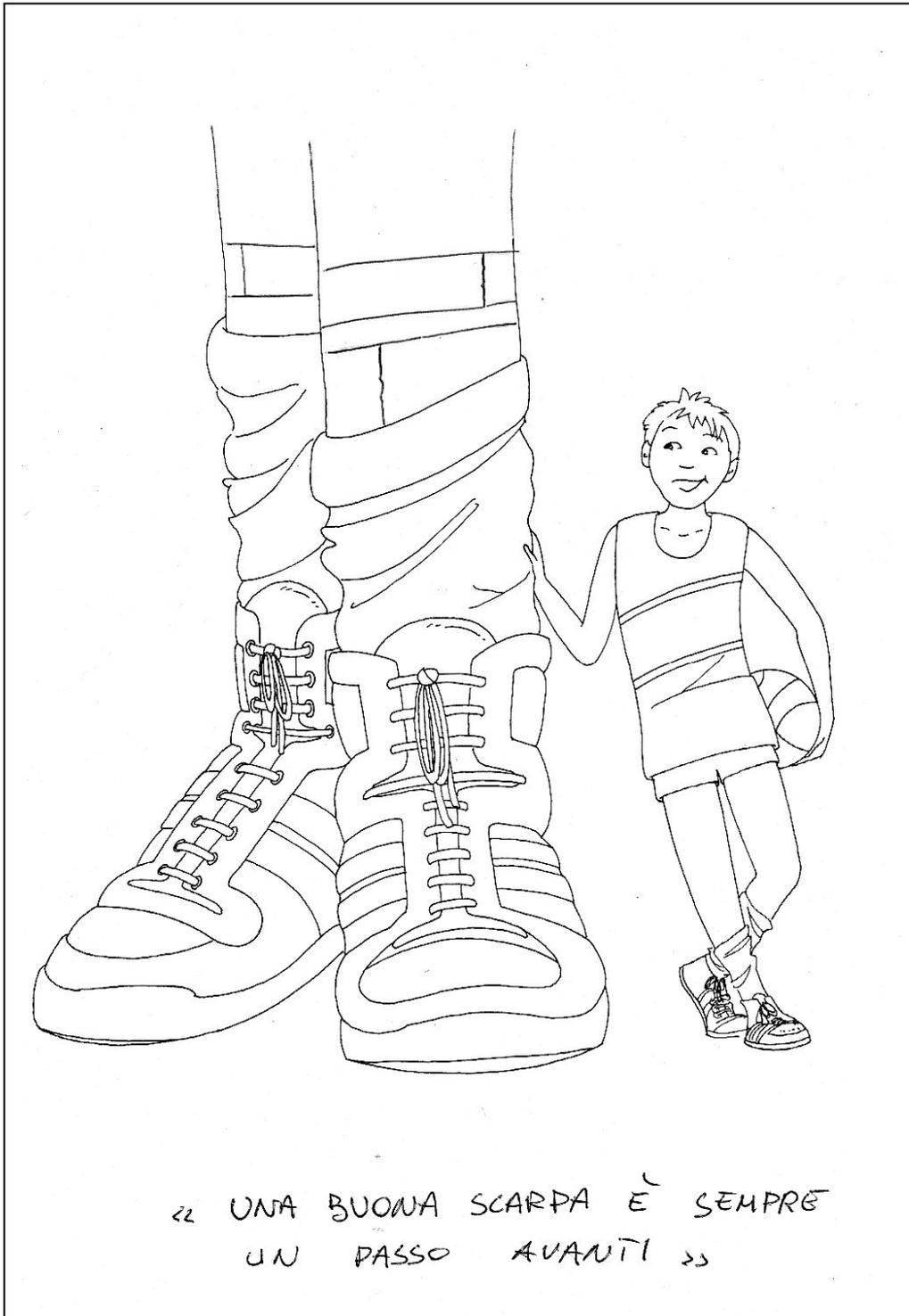
Vogliamo però indicare un metodo per quei giocatori delle ultime categorie giovanili che hanno avuto problemi distorsivi (vedi "Protezione della caviglia e del tallone").

Poiché ogni distorsione provoca una riduzione della stabilità della caviglia, terminato il trattamento, è necessario dedicare un breve periodo di tempo alla sua riabilitazione per evitare successive e più gravi distorsioni in un punto che è stato indebolito dal trauma, previa visita specialisti ortopedica.

La fase di riabilitazione deve avvenire senza forzare assolutamente i tempi di recupero, e consiste di solito in esercizi di rinforzo e della pratica della cosiddetta ginnastica "propriocettiva", per la quale è necessario rivolgersi al proprio Preparatore Atletico o al proprio Allenatore o Istruttore.

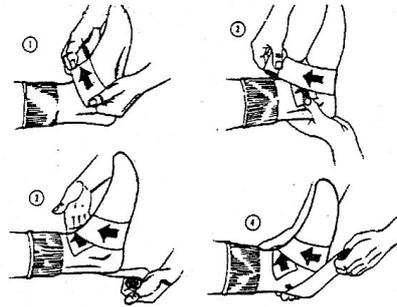
La "propriocettiva" è una ginnastica utile per migliorare la coordinazione neuro-motoria e si pratica mediante l'uso di apposite tavolette oscillanti. Oltre a rinforzare il tono muscolare, favorisce e ristabilisce un corretto impiego della muscolatura, in modo che questa sia in grado di opporsi prontamente ad eventuali traumi o movimenti abnormi dell'articolazione.

Già in fase preventiva, preferibilmente ad inizio stagione, sarebbe opportuno eseguire una serie di esercizi di ginnastica "propriocettiva" per ridurre il rischio in quanto le caviglie che lavorano poco sono maggiormente soggette a distorsioni o, talvolta, anche a micro-fratture.

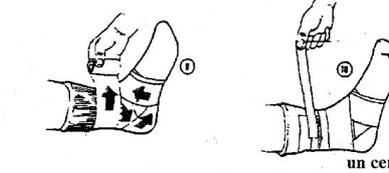
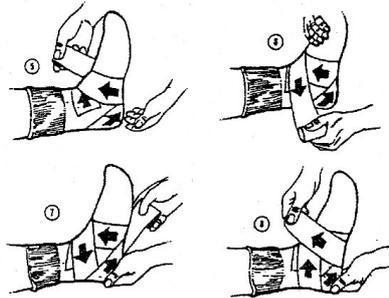


PROTEZIONE DELLA CAVIGLIA E DEL TALLONE

con fascia alta 5 cm. Lunga mt. 2,40 sopra il calzettone

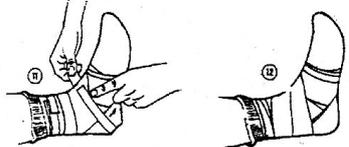


Due giri su ogni lato del calcagno



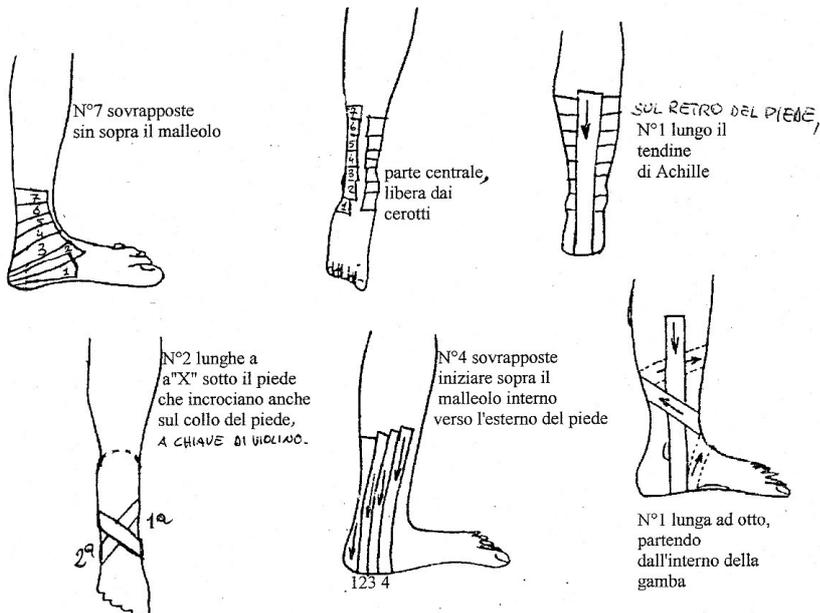
un cerotto fissa la caviglia

Un cerotto fissa il tallone



STIVALETTO DI CEROTTO

per prevenire le distorsioni



SCARPE ALTE O BASSE?

Recenti studi hanno evidenziato che il piede è un punto focale del baricentro e che dalla sua buona salute derivano molte qualità motorie, oltre alla corretta posizione della struttura portante del corpo. Perciò i piedi devono trovare il loro habitat in calzature adeguate e quantunque la scelta delle scarpe da gioco risponda quasi sempre a criteri molto soggettivi, è bene ricordare che le scarpe possono offrire un valido aiuto al corretto appoggio del piede ed essere pertanto utili per una buona distribuzione del carico del corpo durante il movimento, gli scatti, gli arresti, i salti e le ricadute a terra. Le calzature degli sportivi sono sempre più strumento di prevenzioni di malanni ed infortuni ed in questo senso vanno scelte. Consigliamo di scegliere ed acquistare scarpe che abbiano le caratteristiche funzionali affinché il piede possa lavorare correttamente, ma soprattutto dotate di una idonea protezione del calcagno e di una adeguata soletta di sostegno. Poi, di “camminarci su” per un paio di giorni. Infine usarle, verificando che dopo qualche tempo non compaiono disturbi ai talloni e alle fasce muscolari degli arti inferiori. Riguardo all’altezza delle scarpe occorre ricordare che i modelli “alti” sostengono e proteggono maggiormente la caviglia. Certamente però non consentono alla stessa di rinforzarsi adeguatamente, in quanto parzialmente la sostituiscono nello sforzo di sostenere il peso ed il movimento del corpo.

Una buona regola è consigliare modelli “bassi o medi” cioè di altezza non superiore ai 12 cm. Per i ragazzi più giovani e meno pesanti, in modo che le caviglie si abituino al carico e nel contempo si rinforzino, facendo le necessarie esperienze motorie. Si eviterà in tal modo anche di trascinare per il campo un peso inadeguato alla struttura corporea del giovane.

Al contrario, sceglieremo scarpe di modello alto per i più grandi e pesanti o per coloro che abbiano già subito distorsioni o altro tipo di incidente che abbia indebolito la tenuta della caviglia stessa.

Consigliamo questa soluzione non solo per motivi tecnici, quanto per maggiore sicurezza psicologica del giocatore. In ogni caso le scarpe vanno allacciate strette, specialmente sul collo del piede, e con tensione uniforme, sino in fondo, in modo che piede e scarpa formino un corpo unico.

Ricordiamo però che nessuna scarpa sportiva, per quanto aerodinamica, moderna o pubblicizzata può evitare incidenti, se viene trascurato il necessario e dovuto rinforzo muscolare della caviglia e degli arti inferiori di cui si parla nel testo precedente. (Distorsione alla caviglia)



PREVENZIONE

Questa seconda parte è ancora più importante della precedente, poiché siamo certi che, attenendosi a poche e semplici istruzioni in essa contenute, si possano evitare problemi e patologie anche molto serie che possono insorgere durante la crescita e condizionare negativamente, nella maturità, lo stato di salute dei nostri attuali giovani atleti.

Inoltre, una buona prevenzione può ridurre drasticamente la probabilità d'incidenti nell'attività agonistica. Ad esempio, durante i mesi estivi, è consigliabile svolgere un'attività motoria generica, che preveda esercizi tipo: corsa a piedi nudi sulla sabbia o corsa lunga e lenta per migliorare la capacità di resistenza o attività natatorie per un potenziamento muscolare generale.

Sono sei i temi che consideriamo basilari per la prevenzione, durante le fasi di crescita e che sinteticamente affronteremo in questo capitolo.

1. **La postura;**
2. **L'alimentazione;**
3. **I denti (*Parliamone fuori dai denti*)**
4. **Lo stretching**
5. **L'asma (o perdita di fiato)**
6. **L'apparato cardio-vascolare (questioni di cuore)**

LA POSTURA

Nel campo della prevenzione, il controllo posturale del ragazzo occupa un ruolo basilare. Per "postura" intendiamo l'atteggiamento globale del corpo condizionato o meno da eventuali disallineamenti della statura scheletrica. E' importante che la postura dei ragazzi sia controllata ed eventualmente corretta il più presto possibile. Infatti, eventuali squilibri posturali trascurati costringono ad una attività muscolare che finisce per creare danni a tutto il corpo e in particolare alla colonna vertebrale che ne è la struttura portante, in quanto il corpo sarà obbligato ad assumere posizioni di comodo scorrette, pur di non percepire il dolore.

Con il passare del tempo tali posizioni possono procurare lesioni morfologiche. Perciò la prima importante raccomandazione è quella di fare eseguire da uno specialista ortopedico una visita posturale ai ragazzi e di non trascurare le indicazioni derivate da questo controllo.

Richiedete una visita molto accurata e ripetetela almeno una volta all'anno, durante il periodo della crescita dei vostri ragazzi e secondo le indicazioni dello specialista.

Con la metodica compilazione della semplice tabella riportata di seguito possiamo seguire regolarmente le fasi dello sviluppo dei ragazzi segnalando, ove fosse il caso, anche le eventuali patologie che insorgessero durante la fase accrescitiva o gli eventuali traumi che si verificassero. Questa specie di "diario di bordo" compilato regolarmente, dovrebbe accompagnare il ragazzo nel suo viaggio verso il completo sviluppo, rivelandosi un valido aiuto per l'abituale medico curante, anche in occasione delle regolari visite di controllo o di idoneità sportiva presso i centri autorizzati.

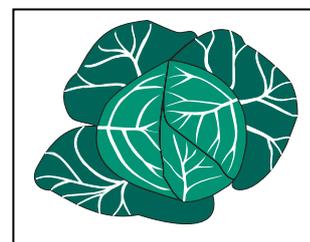
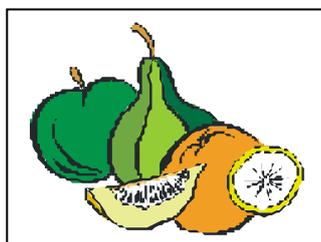
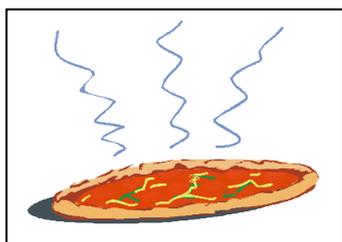
Se necessario non esitate a consultare un dietologo. Per i ragazzi che già praticano un'attività sportiva, consigliamo rigorosamente **prima dell'allenamento**, assunzione di carboidrati quale pasta o pane , crackers o crostata di frutta per evitare abbassamenti di glicemia che possono manifestarsi con senso di affaticamento, capogiri, nausea e scarso rendimento.

Dopo l'allenamento, perciò , generalmente a cena, si assumeranno proteine e cioè carne o uova o formaggi e sali minerali sotto forma di verdure.

Una buona alimentazione non crea certamente un campione, ma una cattiva alimentazione sicuramente lo distrugge.

LINEE GUIDA PER UNA ALIMENTAZIONE SECONDO LE INDICAZIONI DELL'O.M.S E DELL'ISTITUTO NAZIONALE DELLA NUTRIZIONE

1. Evitare una alimentazione monotona e fare uso dei cibi più vari;
2. Mantenere il peso del corpo ragionevole;
3. Evitare l'eccessivo consumo di proteine animali (carne , formaggi, salumi);
4. Evitare di consumare troppi grassi come condimenti (si può cucinare anche evitando l'uso dei grassi);
5. Fare poco uso di cibi ricchi di grassi animali e colesterolo (salumi, insaccati, carni grasse, formaggi, burro, mascarpone, lardo, strutto, dolci con panna);
6. Prediligere cibi ricchi di carboidrati complessi, cioè pane, pasta, riso, fagioli, piselli, polenta, patate, ecc;
7. Assumere cibi ricchi di fibre vegetali (verdura e frutta);
8. Evitare l'eccessivo consumo di zucchero raffinato (da cucina) e cibi dolci, soprattutto confezionati;
9. Ridurre l'introduzione di sale;
10. Evitare nella maniera più assoluta l'introito di bevande alcolice, almeno fino all'età di 16 anni(vino, birra e altre bevande alcoliche)



PARLIAMONE FUORI DAI ... DENTI

Parliamo un po' fra noi dei tuoi denti. Tu lo sai che i denti, a seconda dell'epoca di comparsa, si possono distinguere in denti decidui (denti da latte) e denti permanenti?

Devi avere la massima cura dei tuoi denti, sia pure decidui, perché sono quelli che ti permettono una infinità di cose: masticare (e quindi assimilare correttamente i cibi), parlare in modo corretto, chiudere la bocca in modo altrettanto corretto e così via.

E, non ultimo, un dente cariato può portare delle conseguenze per la tua salute generale che tu nemmeno immagini (malattia reumatica, endocarditi ecc.)

Senza contare, poi, che se i tuoi denti sono mal lavati il tuo alito sarà sicuramente sgradevole ed i tuoi amici potrebbero non gradirlo troppo...

Le cause che provocano la formazione delle carie sono principalmente , oltre alla predisposizione, due:

- L'eccessiva assunzione di zuccheri;
- La scarsa pulizia dei denti;

I pilastri su cui si basa la prevenzione sono costruiti da norme alimentari che ciascuno di voi può mettere in pratica con successo purchè disponga di **buona volontà e costanza**.

Tali norme si dovrebbero imparare già da piccolissimi e praticare tutta la vita.

Esse sono:

- Igiene dentale (lotta alla placca dentale);
- Igiene alimentare (lotta agli zuccheri);
- Fluorizzazione;
- Visite periodiche regolari di controllo dal dentista;

La placca dentale è il più terribile nemico dei nostri denti. Lo spazzolino, se usato nella corretta maniera, è l'arma migliore in tuo possesso per sconfiggere il nemico dei denti: **la placca dentale**.

Scegli uno spazzolino con manico diritto, setole artificiali (più igieniche), testina piccola per potere arrivare da tutte le parti della bocca.

Lo spazzolino deve essere sostituito almeno una volta ogni tre mesi e comunque non serve utilizzare uno spazzolino con le setole tutte rovinate . Pulisci accuratamente i tuoi denti dopo ogni pasto con spazzolino e dentrificio seguendo queste semplici regole:

- Inclinando lo spazzolino;
- Appoggia le setole sulla gengiva, al disopra del colletto dei denti, cioè dove si unisce la gengiva ai denti;
- Fai compiere dei movimenti di rotazione allo spazzolino, dalla gengiva al dente e non viceversa;
- Ricorda , dal rosso della gengiva al bianco del dente;

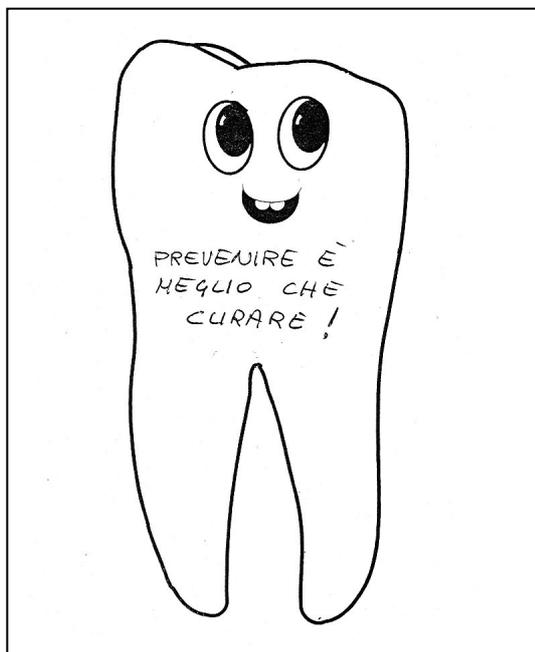
Dopo aver fatto questo movimento per 3-4 volte , sposta la testina dello spazzolino su un altro gruppo di denti e ripeti accuratamente tutto, e così via fino ad avere pulito tutti i denti sia all'interno che all'esterno (anche quelli in fondo che sono più difficili da pulire)

Con questo metodo si otterrà la pulizia dei colletti dei denti dove si forma maggior quantità di placca.

Adesso pensiamo anche alle superfici masticanti dei denti, cioè la zona dei denti che abbiamo lateralmente e posteriormente a incisivi e canini.

Per detergere le superfici masticanti dei denti, più facili da pulire, basta appoggiarvi sopra le setole dello spazzolino, facendolo muovere in senso orizzontale, con movimento avanti-indietro.

Gli spazi tra dente e dente sono spesso trascurati e quindi diventano sedi privilegiate per la formazione di carie interprossimali, dovrai puõire almeno una volta al giorno con il filo interdentale. Lo zucchero è l'elemento più cariogeno che esista. Una corretta igiene alimentare si basa quindi sul consumo di alimenti che non contengono eccessive quantità di zuccheri.



Cibi non cariogeni vengono considerati:

- La carne;
- Il pesce;
- La frutta;
- La verdura;
- I formaggi.

Cibi altamente cariogeni sono invece:

- ◆ Dolci;
- ◆ Brioche;
- ◆ Marmellate;
- ◆ Frutta secca e candita;
- ◆ Cioccolata;
- ◆ Caramelle;
- ◆ Gomme da masticare

Per ridurre comunque la possibilità di procurarti delle carie, sarà comunque sufficiente mettere in pratica queste semplici raccomandazioni:

1. Ridurre quanto più possibile i cibi molto zuccherati, specie se del tipo che tende a rimanere appiccicato ai denti a lungo (torrone, canditi, ecc)
2. Pulire accuratamente i denti con con spazzolino e dentifricio dopo ogni pasto e , comunque, dopo avere mangiato dolciumi lavare sempre i denti prima di andare a dormire;
3. Evitare a scuola di mangiare troppe merendine dolci e preferire, se è possibile, cibi salati o frutta;

Il fluoro è un elemento indispensabile nella lotta alle carie. Svolge la sua azione rinforzando lo smalto, unica barriera dei denti contro la carie e rendendolo meno attaccabile da parte delle placca dentale. Qualora tu dovessi provare fastidio per cibi freddi o caldi, dolci o salati, devi recarti dal tuo dentista perché c'è sicuramente una carie oppure una grossa decalcificazione dello smalto di qualche dente. Se invece il dolore non ti dovesse lasciare dormire di notte, ricordati di pulire meglio possibile il foro prodotto dalla carie nel tuo dente, mettere un piccolo pezzo di cotone (per chiuderlo ed impedire l'ingresso di altro cibo) e di utilizzare molti cuscini per dormire , rialzando così la testa.

Questo naturalmente in attesa del tuo appuntamento dal dentista.

Siccome sei nell'età della crescita e quindi la quantità di calcio richiesta dal tuo organismo è aumentata , ricorda di consumare quotidianamente molto latte, latticini e formaggio tipo parmigiano che integrano ottimalmente la tua dieta. Ricorda che molta frutta e verdura , carne, pesce e pochi dolciumi ti aiuteranno a non avere carie, ma soprattutto ti aiuteranno in uno sviluppo corporeo armonioso, importante per ogni disciplina sportiva.

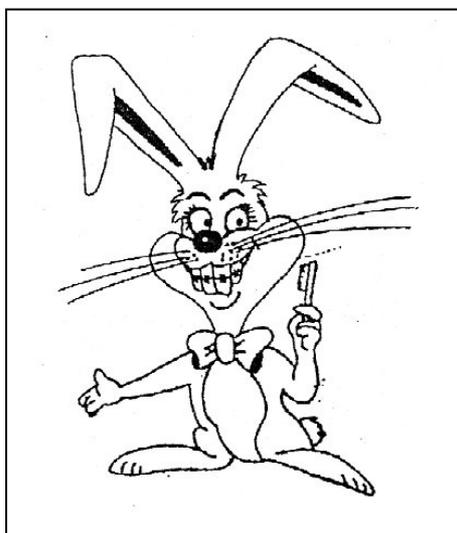
Ci possono essere dei problemi (soprattutto praticando uno sport) legati al non perfetto allineamento dei tuoi denti. Infatti, se i tuoi denti superiori sono sporgenti, hai maggiori possibilità di ricevere qualche colpo (sia pure involontario) oppure cadendo con possibilità di lesionarli. Se puoi, cerca di

parlarne subito con l'ortodentista (colui che si preoccupa di raddrizzare e sistemare i denti) che è in grado di risolvere il tuo problema in poco tempo. In mancanza di ciò, è preferibile utilizzare un paradenti di gomma non troppo rigida, che protegga la tua dentatura: si trova facilmente in commercio.

Qualora si dovesse verificare un trauma dei denti anteriori occorre recarsi il più presto possibile dall'odontoiatra per sottoporsi alle cure del caso. Si possono verificare diversi eventi e i più comuni sono:

- La frattura della corona del dente (raccogli il pezzo fratturato, lavalo in acqua corrente, per togliere terra o altro e conservalo in soluzione fisiologica o perlomeno in acqua ed in un recipiente chiuso);
- La perdita del dente (raccoglilo, lavalo in acqua corente, mettilo in un contenitore con soluzione fisiologica, sangue, latte, o addirittura saliva e vai immediatamente dal dentista che potrà effettuare il reimpianto del tuo dente con buone possibilità di riuscita.

Ricorda comunque che in caso di traumi dentali non devi lasciare trascorrere più di 2-3 ore (soprattutto per la perdita di un dente) perché hai maggiori possibilità di ottenere risultati eccellenti.



STRETCHING O ALLUNGAMENTO MUSCOLARE

Non è naturale che i bambini o i ragazzi stiano fermi e seduti per molte ore al giorno come, nella realtà dei fatti, viene richiesto dal nostro sistema scolastico. Non è neppure naturale, ma purtroppo estremamente frequente che i ragazzi ancora in giovane età abbiano già perso buona parte dell'elasticità del proprio corpo. Essa invece dovrebbe essere ancora più sviluppata e dovrebbe mantenersi quasi inalterata fino alla maturità fisica, all'età adulta e oltre.

E' inoltre assolutamente sbagliato ritenere che una certa dose di rigidità sia "costituzionale" e comunque poco importante nei ragazzi o nei giovani.

Una buona elasticità delle articolazioni può ovviare da sola a molti disturbi che affliggono i ragazzi.

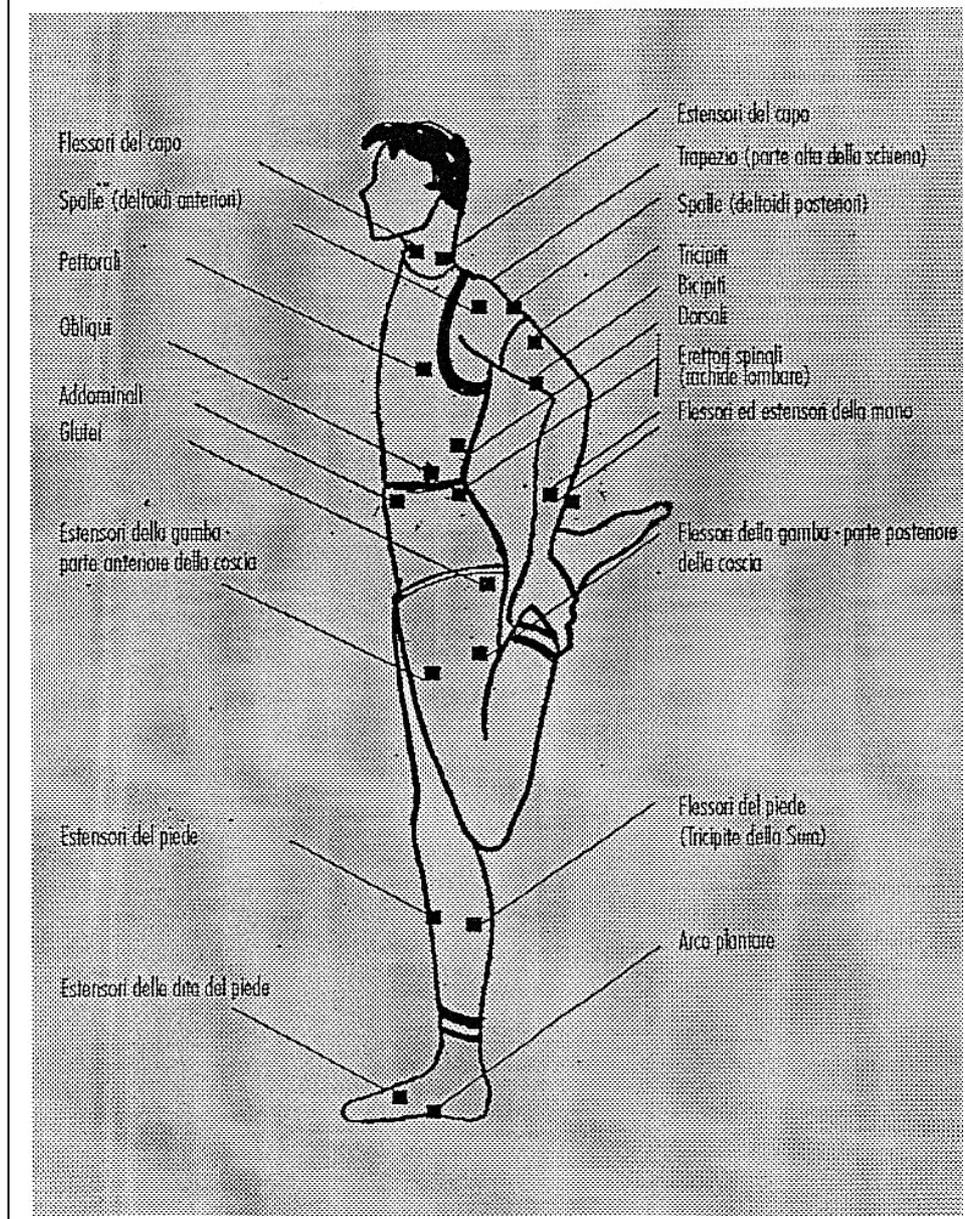
E' importante perciò convincere ed indurre i ragazzi stessi a svolgere un'attività quotidiana di "stretching" per ovviare, almeno in parte, alle limitazioni imposte dalla vita quotidiana.

Per svolgere questa attività è sufficiente dedicare 10-15 minuti al giorno, ma è importante esercitarsi secondo modalità ben definite e con continuità. La pratica dello stretching deve coinvolgere tutte le regioni del corpo.

Suggeriamo particolare attenzione per flessori ed adduttori della gamba, polpaccio, spalla e colonna cervicale. In assoluto però la regione più importante da elasticizzare è il rachide lombare.

PRINCIPALI GRUPPI MUSCOLARI

Fonte: "Stretching per tutti" di Simone Mazzali - Orsa Maggiore Editore, 1990



Suggeriamo di dedicare particolare cura ad elasticizzare gradualmente e costantemente questa regione che rappresenta il baricentro del corpo e che pertanto aiuta nell'equilibrio, nella coordinazione motoria e, in ultima analisi, nel mantenimento della buona salute.

Per raggiungere questo scopo, suggeriamo una forma di allungamento statico che consiste nell'assumere una posizione di stretching e mantenerla per un tempo di 15"-20", coordinando il movimento con la **respirazione** e mantenendo in assoluto rilassamento le parti del corpo non interessate. Dopo ogni esercizio si passa ad altro movimento o posizione, semplicemente attendendo il tempo necessario affinché la respirazione si normalizzi.

La posizione di allungamento non deve mai provocare dolore intenso, ma solamente una sensazione di tensione ben controllata. Ricordate di fare precedere lo stretching da una fase di riscaldamento di almeno 7-8 minuti. La scelta degli esercizi è molto ampia e potrete avere qualche buon suggerimento da allenatori, insegnanti di Educazione Fisica, fisioterapisti od altro personale competente ed attento a fare dello stretching una parte essenziale della prevenzione del giovane atleta. Noi dedichiamo e suggeriamo una serie di 16 esercizi che potete copiare dallo schema e dai disegni seguenti.

Esercizio n. 1:

Posizione: distesi a terra sul dorso con un piccolo cuscino sotto il capo e le gambe piegate con le piante dei piedi poggiare al suolo.



Descrizione: distendere una gamba a terra.

In questa posizione, spingere la zona lombare verso terra fino a farlo aderire completamente al suolo, quindi flettere la gamba distesa portandone la caviglia contro il petto e successivamente ridistenderla a terra. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

Esercizio n. 2:

Posizione: come esercizio n. 1.

Descrizione: far aderire completamente la schiena al suolo, poi portare le ginocchia al petto, quindi riportare le gambe flesse con le piante dei piedi a terra.

**Esercizio n. 3:**

Posizione: come esercizio n. 1.

Descrizione: far aderire completamente la schiena al suolo, poi portare le ginocchia al petto, quindi distendere le gambe portandole verticali verso l'alto. Riportare le ginocchia flesse al petto e mantenendole flesse, riportare le piante dei piedi a terra.

**Esercizio n. 4:**

Posizione: come esercizio n. 1.

Descrizione: sollevare lateralmente le braccia tese fino all'altezza delle spalle.

Portare le ginocchia al petto e, mantenendo le braccia aderenti al suolo, ruotare il bacino verso sinistra, poi verso destra.

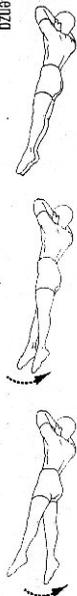
**Esercizio n. 5:**

Posizione: seduti a terra con entrambe le gambe piegate, busto eretto e braccia tese in avanti all'altezza delle spalle.

Descrizione: chiudere il busto spingendolo indietro senza alzare i piedi da terra, poi ritornare alla posizione iniziale.

**Esercizio n. 6:**

Posizione: decubito prono con le mani sotto la fronte e le gambe unite e distese.



Descrizione: sollevare alternativamente le gambe senza flettere le ginocchia.

Esercizio n. 7:

Posizione: come esercizio n. 6.

Descrizione: sollevare testa e busto da terra mantenendo le mani sulla fronte.

**Esercizio n. 8:**

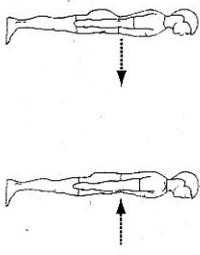
Posizione: in ginocchio per terra con le mani poggiate al suolo, cosce e braccia perpendicolari al suolo e schiena dritta.

Descrizione: incurvando la schiena, portare il ginocchio sinistro al petto quindi distendere la gamba all'indietro. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

**Esercizio n. 9:**

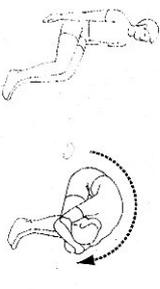
Posizione: eretto con il dorso aderente a un muro e i talloni a circa 10 cm. dalla parete.

Descrizione: espandendo lentamente, spingere la zona lombare contro la parete.

**Esercizio n. 10:**

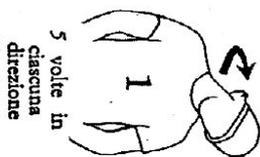
Posizione: seduti su uno sgabello con il busto eretto e le braccia distese.

Descrizione: incurvare le braccia e chiudere il busto fino a portare il capo sulle ginocchia. Tornare alla posizione iniziale.

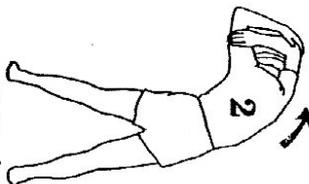


Prima e dopo l'ALLENAMENTO

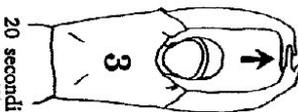
QUARTA:
Circa 12 minuti



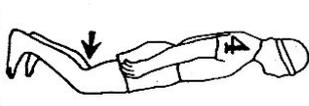
1
5 volte in
ciascuna
direzione



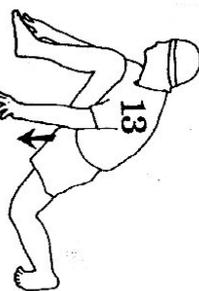
2
10 secondi
per ciascun
lato



3
20 secondi



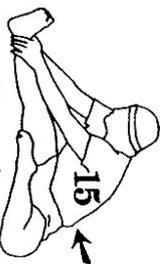
4
30 secondi



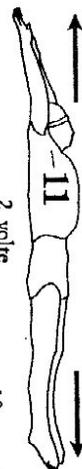
13
20 secondi
per ciascuna
gamba



14
20 secondi
per ciascuna
gamba

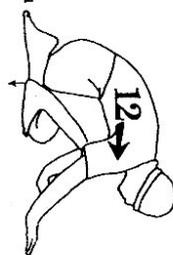


15
20 secondi
per ciascuna
gamba

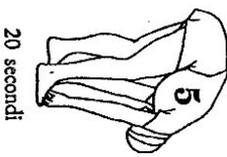


11
2 volte
5 secondi ciascuna

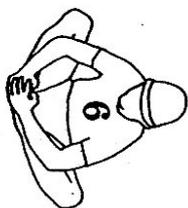
10 secondi
per ciascuna
gamba



12
15 volte



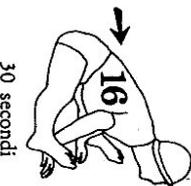
5
20 secondi



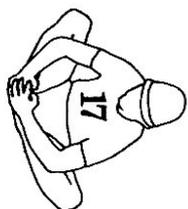
6
30 secondi



7
30 secondi



16
30 secondi



17
30 secondi



18
15 volte
per ogni direzione



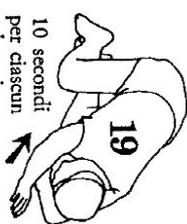
8
3 volte
5 secondi
ciascuna



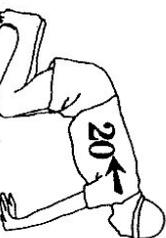
9
25 secondi
per ciascun
lato



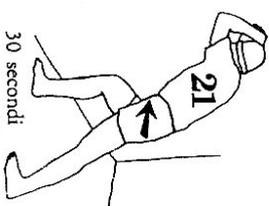
10
20 secondi
per ciascuna
gamba



19
10 secondi
per ciascun
braccio



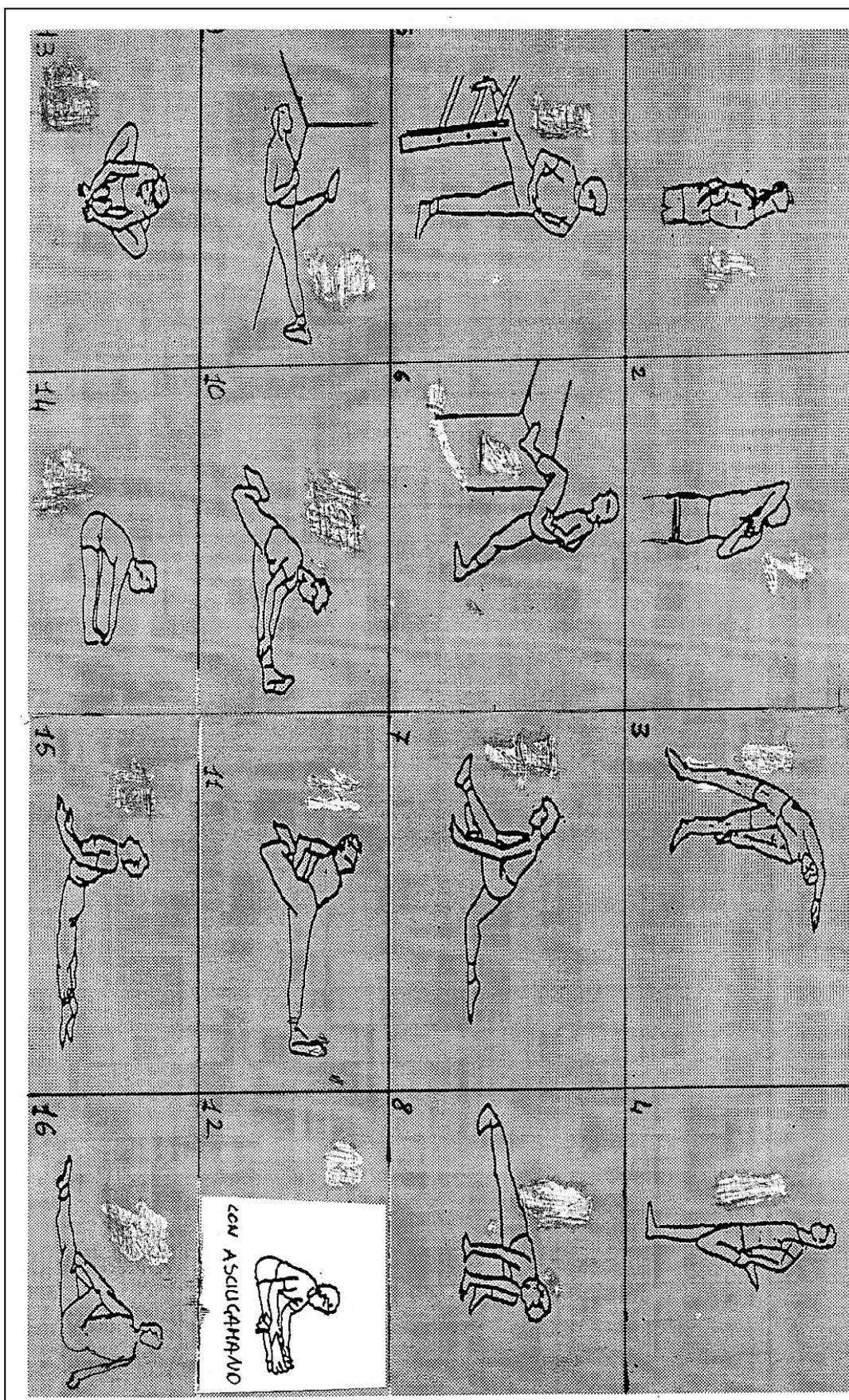
20
20 secondi



21
30 secondi
per ciascuna

DAMMI DIECI MINUTI!

Serie di esercizi stretching specifici per il giovane cestista - Fonte: "Stretching per tutti" di Simone Mazzoli - Orsa Maggiore Editore, 1990



PERDITA DI FIATO

L'asma è la malattia respiratoria più frequente e più grave dei bambini e degli adolescenti. La sua frequenza continua ad aumentare in tutto il mondo industrializzato: dal 3,1% nel 1981 al 4,3% nel 1988, ad oltre 300 milioni di persone nel 2004, secondo uno studio di "Global Burden of Asthma Report". Inoltre è previsto che nel 2005 saranno effetti da asma oltre 450 milioni di persone nel mondo, per arrivare al% nel 2007. (?) ...**rivedere (questo discorso) con l'originale (pag.35)**

Nel 70% dei casi la causa dell'asma è l'allergia a sostanze comuni quali gli acari della polvere domestica, i pollini di erbe, piante e fiori e i peli (?) degli animali domestici.

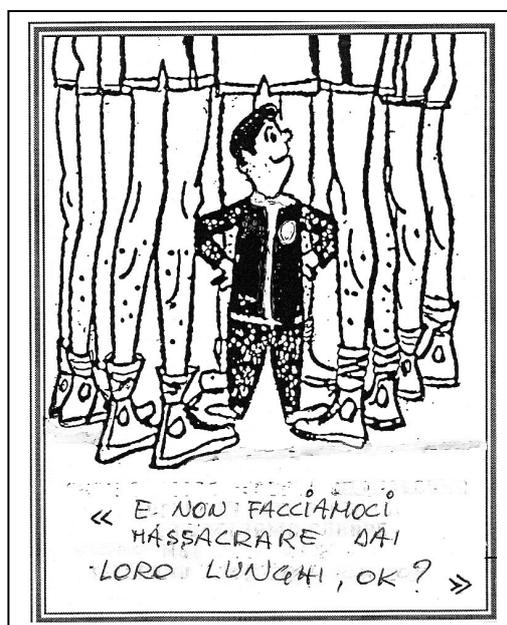
L'asma è una infiammazione cronica dei bronchi che si manifesta clinicamente con tosse e difficoltà respiratoria di gravità variabile. Questa particolare forma di infiammazione è causa di una ipersensibilità dei bronchi nei confronti dei vari stimoli: l'aria fredda, il fumo di sigarette, le infezioni virali anche banali come il raffreddore e l'esercizio fisico.

In moltissimi soggetti asmatici, infatti, l'esercizio causa un bronco-spasmo lieve che si risolve spontaneamente nel giro di 30-60 minuti.

Vari tipi di esercizio fisico possono provocare l'asma da sforzo: la corsa, la bicicletta e, più raramente, il nuoto. L'asma non è però impedimento alla sport, anche ad altissimo livello, come dimostrano le statistiche sulle percentuali di atleti asmatici che hanno partecipato ai vari giochi Olimpici: Montreal 9,7%; Mosca 8,5%; Los Angeles 11,2%; Seoul 8,5%.

Durante i giochi Olimpici di Barcellona 41 medaglie, comprese 15 medaglie d'oro e 21 medaglie d'argento, sono state vinte da atleti asmatici. Anche nei giocatori professionisti di football americano vi è un'alta incidenza di asmatici. Infatti, come ha dimostrato uno studio di Cochrane del 1990 a proposito di programmi di allenamento dei pazienti asmatici, l'allenamento fisico degli atleti migliora il benessere fisico senza influenzare la funzionalità polmonare e la reattività dei bronchi. Naturalmente, affinché un soggetto asmatico possa svolgere un'attività sportiva è necessario che l'infiammazione dei bronchi sia sotto perfetto controllo medico: è indispensabile innanzitutto stabilire la causa dell'asma ed instaurare una corretta terapia mediante immunoterapia specifica (se l'asma è allergica) e mediante l'uso di farmaci antinfiammatori somministrati direttamente a livello polmonare. Qualora il soggetto asmatico presenti, come è molto frequente, il fenomeno (assolutamente non preoccupante) dell'asma da sforzo fisico, il suo medico curante gli prescriverà l'assunzione dei farmaci broncodilatatori 15 minuti prima dell'esercizio o gara.

Si ricorda che, almeno a livello professionistico, l'unico farmaco broncodilatatore considerato non "doping" è il Salbutamolo, mentre non sono permessi altri farmaci (l'adrenalina, il Clenbuterolo e il Salmeterolo).



QUESTIONI ...DI CUORE

E' assai raro che un giovane possa accusare problemi cardiologici durante lo svolgimento di una gara sportiva, a meno che non sia portatore di una cardiopatia congenita sino a quel momento ignorata. L'incidenza delle cardiopatie congenite è all'ordine dell'8 per mille di nati vivi: solo rari vizi congeniti non vengono riconosciuti alla nascita o non danno segni clinici nei primi mesi o anni di vita. Il campanello d'allarme più frequente è il ritardato accrescimento staturo-ponderale. Inoltre, la presenza di una cardiopatia congenita di modesta entità può essere sospettata se il bambino durante il gioco con coetanei, con identico impegno, mostra una resistenza organica molto minore ed una facile affaticabilità, superiore a quella degli altri bambini. Attenzione tuttavia a non sopravvalutare piccoli disturbi (dolori in sede toracica) che talora i bambini possono manifestare senza che ciò possa significare un problema cardiaco: dolori toracici di origine cardiaca sono nella maggioranza dovuti a problemi di occlusione coronarica, **pressochè impossibili nei bambini** (solo gravi malformazioni congenite dell'albero coronarico, che non possono passare inosservate, potrebbero essere la causa di un dolore coronarico nel bambino).

IL PROBLEMA DEL BATTICUORE

Molto spesso i bambini si lamentano di sentire il cuore che batte in fretta. Innanzitutto si deve puntualizzare che è del tutto normale che la frequenza cardiaca salga quando si compie un'attività fisica; inoltre su questo aspetto intervengono altri fattori:

- In primo luogo la frequenza cardiaca è più alta nel bambino che nell'adulto, anche in condizioni di riposo ed è ovvio che l'incremento sia proporzionalmente maggiore quando un bambino compie uno sforzo;
- In secondo luogo conta molto la condizione di allenamento: l'abitudine all'esercizio fisico induce la velocità di incremento della frequenza cardiaca ed anche la stessa frequenza cardiaca massima.

In rarissime occasioni possono verificarsi aritmie cardiache non pericolose, ma fastidiose (che non necessariamente devono prevedere l'abolizione di pratiche sportive. Sono noti esempi di campioni di atletica leggera con problemi di questo genere). La caratteristica principale è data dal fatto che il ritmo cardiaco non è regolare e che la frequenza cardiaca non scende minimamente alcuni minuti dopo l'interruzione dello sforzo. In questi casi è necessario provvedere all'interruzione dell'aritmia ed è utile sdraiarsi tenendo le gambe leggermente sollevate per evitare un calo della pressione arteriosa. Nel frattempo, chiamare un medico esperto. In genere si tratta di "tachicardie parossistiche ventricolari" (termine tecnico per indicare il tipo e la sede in cui si verifica l'aritmia); di solito queste aritmie possono rispondere a manovre che evocano un riflesso particolare (chiamato "vagale" perché trasportato dal nervo "vago") in grado di agire su alcune strutture cardiache provocando un rallentamento e l'interruzione della tachicardia.

Le manovre, che possono essere eseguite dal paziente stesso o dai presenti, sono essenzialmente:

- La manovra di "Valsalva" che consiste nell'eseguire una inspirazione forzata, seguita da uno sforzo coi muscoli toracici ed addominali come per espellere l'aria, ma impedendo che l'aria esca sia dalla bocca che dal naso come quando ci si sforza per defecare; tale manovra se eseguita prontamente e con impegno può interrompere la tachicardia.
- Un'altra manovra è quella di tuffare il viso in acqua gelata oppure appoggiare un guanto contenente acqua gelata sul viso: ciò può evocare il riflessi vagale ed interrompere la tachicardia.

Se gli episodi dovessero diventare frequenti sarà poi opportuno che il medico cardiologo sbabilisca il meccanismo e l'eventuale causa che la innescano. Molto rara è l'incidenza di una animalia di quello che è il sistema di "fili elettrici" che portano l'impulso attraverso le varie parti del cuore; tali anomalie sono definite "sindrome da pre-eccitazioni" in quanto riducono (in alcuni casi) i tempi di conduzione. Questa condizione non comporta nessun disturbo di per sé, tuttavia può costituire la base per eventuali episodi di tachicardia parossistica (descritti in precedenza) o anche

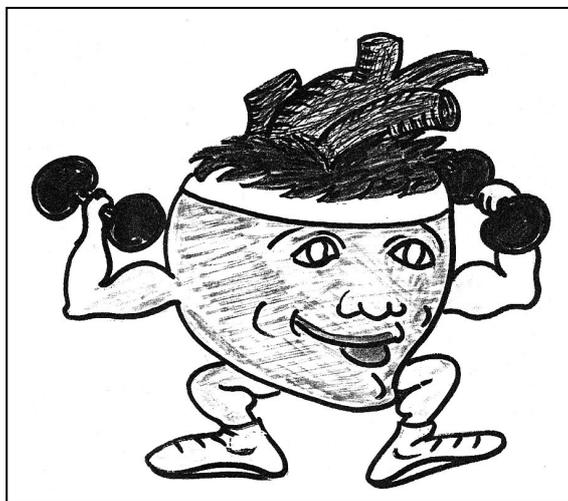
aritmie più complesse. Un semplice elettrocardiogramma può dimostrare la presenza o l'assenza di questa anomalia. Se presente, non implica necessariamente che il soggetto debba avere disturbi in futuro, tuttavia sono necessari controlli approfonditi per identificare la predisposizione a sviluppare aritmie anche gravi e quindi avere ripercussioni sull'eventuale ottenimento della idoneità alla pratica sportiva agonistica.

Un ultimo problema che può verificarsi o, più frequentemente dopo l'esecuzione di uno sforzo fisico è quello della perdita di coscienza (sincopi) o malessere genarle con sensazione di svenire ma senza perdere i sensi (lipotimie). Tali condizioni sono determinate da un'alterazione o squilibrio tra i sistemi che controllano la pressione sanguigna, con prevalenza di un sistema che provoca rallentamento della frequenza cardiaca e riduzione marcata della pressione arteriosa, per cui l'afflusso del sangue al cervello si riduce in modo da mettere in atto sistemi di "protezione" quale quello di provocare un'impossibilità di mantenimento della posizione eretta, il che permette un più facile arrivo di sangue al cervello anche in presenza di pressione sanguigna bassa.

Tali episodi possono verificarsi anche in molte altre situazioni (ambienti chiusi ed affollati, ambienti molto caldi, stimoli diversi quali disturbi addominali ecct). In questi frangenti sia la sensazione soggettiva, sia l'espressione generata tra i presenti è di gran lunga maggiore rispetto alla portata del disturbo. Tuttavia è assolutamente necessario evitare alcuni errori:

- Quando una persona accusa un malessere, diventa pallido, sudato con sensazioni di nausea e tende ad afflosciarsi NON si deve assolutamente cercare di tenerlo in piedi, ma si deve favorire l'assunzione della posizione sdraiata con la testa non sollevata e sollevare invece le gambe. Ciò favorisce il ritorno di sangue al cuore migliorando quindi anche il rapporto di sangue al cervello.
- Non si devono somministrare sostanze cosiddette "forti" (liguori) che provocano di solito una vasodilatazione, peggiorando il quadro di accumulo di sangue in zone periferiche.
- E' importante anche non cercare di "resistere" quando si avvertono i primi sintomi, ma mettersi immediatamente sdraiati, possibilmente con le gambe sollevate. Ciò permetterà una rapida ripresa, impedendo che si verifichi una vera sincope. In ogni caso è bene sottolineare ancora che si tratta di disturbi benigni che con alcuni accorgimenti possono essere facilmente evitati o resi meno fastidiosi.

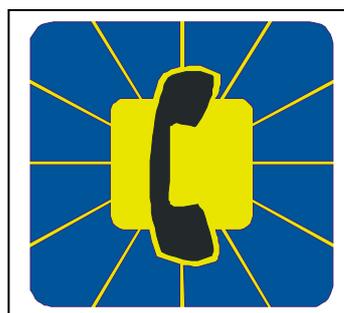
Concludendo, si può affermare che nell'infanzia e nella gioventù, problemi cardiaci, sovente misconosciuti, possono dare sintomi durante la pratica di attività sportive. Di solito, una visita accurata dal pediatra, dal medico di fiducia, ed eventualmente un elettrocardiogramma oppure un ecocardiogramma, sono più che sufficienti per escludere una cardiopatia o una condizione funzionale che possa provocare disturbi soggettivi durante la pratica di attività sportive.



NUMERI TELEFONICI UTILI

Si consiglia di tenere l'elenco sempre aggiornato

1. MEDICO CURANTE.....
2. SOSTITUTO MEDI CURANTE.....
3. GUARDIA MEDICA E AUTOLETTIGA.....
4. PRONTO SOCCORSO (croce verde).....
5. FARMACIA ABITUALE.....
6. FARMACIE DI TURNO.....
7. FARMACIE NOTTURNE (19,30-9,00).....
8. PRONTO SOCCORSO MEDICO DENTISTA.....
9. MEDICO DENTISTA.....
10. USL.....
11. CROCE ROSSA.....
12. PRONTO INTERVENTO.....
13. ELIAMBULANZE.....
14. OSPEDALE INFANTILE.....
15. OSPEDALE OFTALMICO.....
16. OSPEDALE PIU' VICINO.....
17. OSPEDALE.....
18. CENTRO ANTIVELENI.....
19. CENTRO TRAUMATOLOGICO ORTOPEDICO.....
20. FISIOTERAPISTA.....
21. TAXI.....
22. RADIO-TAXI.....
23. VIGILI URBANI-PRONTO INTERVENTO.....
24. COMUNE.....
25. INFORMAZIONU DOCUMENTI.....
26. VIGILI DEL FUOCO.....
27. SOCCORSO STRADALE ACI.....
28. POLIZIA –SOCCORSO PUBBLICO.....
29. POLIZIA STRADALE.....
30. QUESTURA CENTRALE.....
31. PREFETTURA.....
32. REGIONE.....
33. CARABINIERI.....
34. AZIENDA TRASPORTI.....
35. RAI-REGIONE.....
36. FERROVIE – INFORMAZIONI.....
37. AEROPORTO-INFORMAZIONI.....
38. ALITALIA.....
39. IL MIO CLUB SPORTIVO.....
40. LA MIA RAGAZZA (ATTUALE).....
41. I MIEI GENITORI.....



BASKET GIOVANILE , CON CURA

Nell'attuale modello di vita giovanile , la spinta motoria risulta sovente trascurata.

Nella civiltà del passato la cura e la disciplina del corpo era considerata importante quanto quella della mente. Non ci sono dubbi che l'attività motoria sia indispensabile per una crescita ottimale ed armonica. Un corpo agile, tonico e allenato, oltre a garantire buona salute, influenza positivamente la nostra mente, i nostri umori e la nostra routine giornaliera.

Perciò dedicate al vostro corpo la cura necessaria rendendolo e mantenendolo elastico, scattante e vitale, mentre vi divertite facendo dello sport. Nello stesso tempo , non trascurate di prepararlo alla pratica sportiva del basket, calcio, volley, atletica o rugby seguendo le norme di prevenzione che sono state suggerite. Così influenzerete positivamente la vostra crescita, non solo in centimetri e chili, ma con un miglioramento dell'apparato cardiovascolare e respiratorio.

Una postura corretta, l'elasticità di tutto il corpo, in particolare della colonna vertebrale ed una alimentazione corretta, sono le premesse utili a prevenire o meglio assorbire i traumi e favorire una crescita armonica sia per prolungare nel tempo la pratica sportiva , sia per evitare acciacchi e severe limitazioni nell'età matura o adulta.

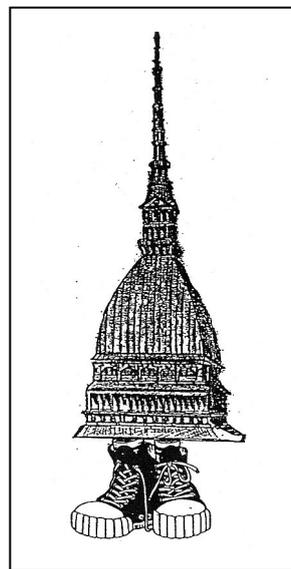
Comunque, in caso di disturbi, individuatene la causa insieme al vostro medico di fiducia, prendendo le conseguenti contromisure. Non limitatevi a nascondere il dolore con l'uso di medicinali. Il nostro Club di Basket si augura di avere contribuito con qualche valido consiglio alla pratica corretta di questi meravigliosi sport, tanto più utili nelle città, in quanto lo sport sostituisce il gioco, definitivamente scomparso. Allora, occorrerà ben guidare e graduare lo sforzo fisico, inducendo alla riflessione, migliorando l'autocontrollo e la vita di relazione, aiutando a vincere molti conflitti interiori ed alcune tra le molte frustrazioni dell'ambiente esterno.

E' necessario che tutti incominciamo a preoccuparci dei danni derivati dalla mancata pratica dello sport, che è poi l'unico mezzo per socializzare , stare insieme, fare amicizia, sorridere, oltrechè cercare di recuperare , dal p.d.v estetico-atletico-mentale, alcune doti che vanno sempre più indebolendosi quali:

- Motricità;
- Forza;
- Elasticità;
- Iniziativa

Ciao , a presto in campo e un augurio sincero per :

**UNA
GRANDE
"MOLE"
DI SUCCESSI,
E
DIVERTIMENTO
A
GO-GO**



SI RINGRAZIANO PER LA COLLABORAZIONE

1. Dott. Giovanni Asteggiano: “Specialista Neurologo Clinica Neurologica Torino”
2. Dott. Vanni Brunatti: “Medico Sportivo”
3. Dott.ssa Nicoletta Cerrato Alaria: “Medico dentista”
4. Prof. Giorgio Davini: “Preparatore Fisico”
5. Dott. Luigi Lavarini: “Medico Cardiologo”
6. Dott. Luigi Libero: “Specialista in Cardiologia, ospedale Molinette di Torino”
7. Sig. Eddy Mantovani: “Fisioterapista e Neuropata”
8. Dott.ssa Paola Mora: “Specialista in Allergologia, responsabile S.Anna-Regina Margherita”
9. Dott. Giorgio Ponte : “Farmacista”
10. Sig.ra Monica Roma: “Dietista, Ospedale Mauriziano- Torino”
11. Sig. Ezio Scurzio: “Caporedattore”
12. Dott. Maurizio Tarello: “Specialista Ortopedico”
13. Si.ra Anna Toppino: “Vignettista”

COORDINATORE
Bruno Boero

