

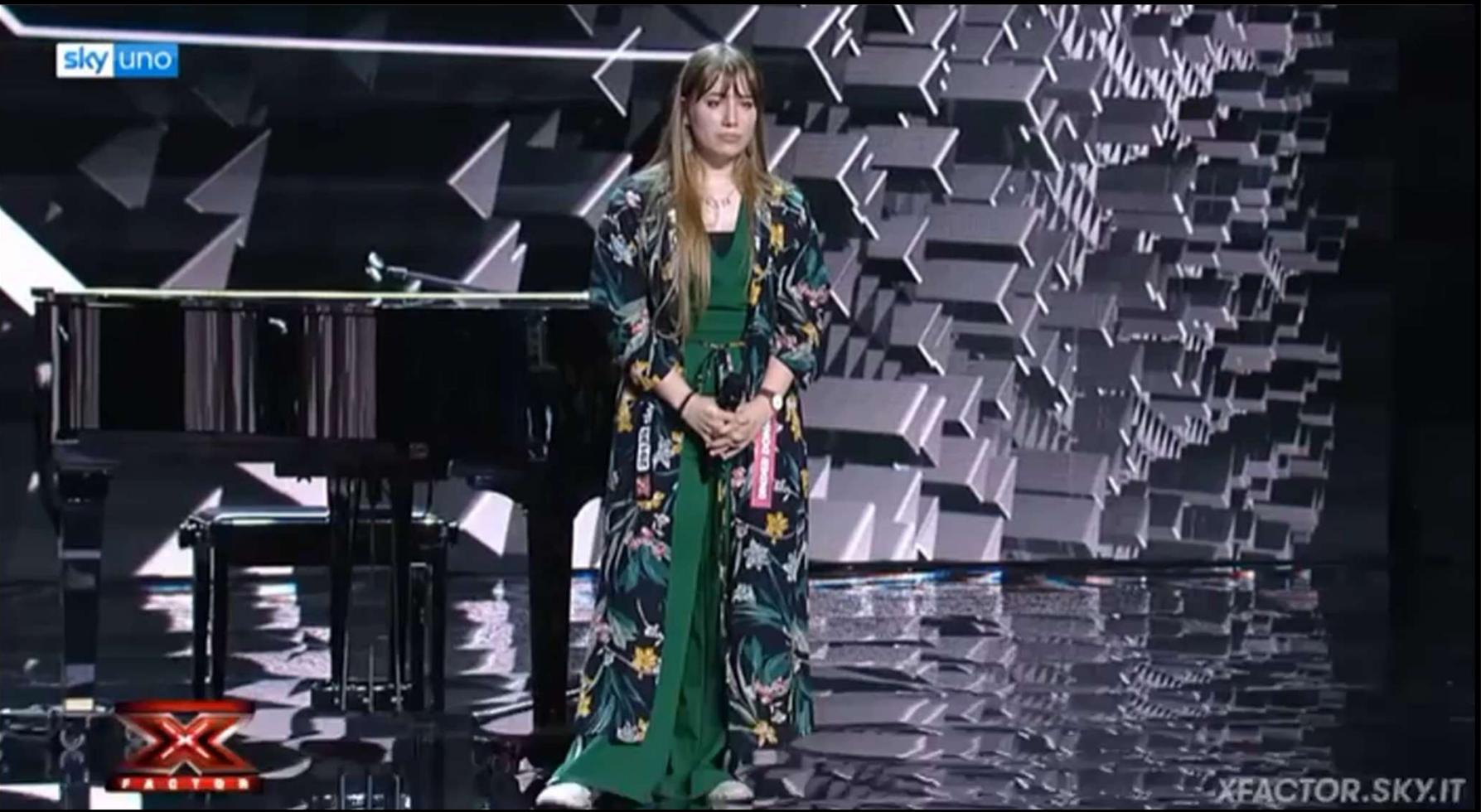
L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



dr LUCA MONESTIER

Specializzato in Ortopedia e Traumatologia
Chirurgia della Caviglia e del Piede
Ortopedia Pediatrica
Federazione Italiana Pallavolo

sky uno



XFACTOR.SKY.IT



EDUCARE È RESPONSABILIZZARE UNA PERSONA

L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



dr LUCA MONESTIER

+39.339.562.93.49 info@drlucamonestier.it

L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO

Original article

Injury risk is low among world-class volleyball players: 4-year data from the FIVB Injury Surveillance System

Tone Bere,^{1,2} Jacek Kruczynski,^{3,4} Nadège Veintimilla,³ Yuichiro Hamu,³ Roald Bahr^{1,2,3}

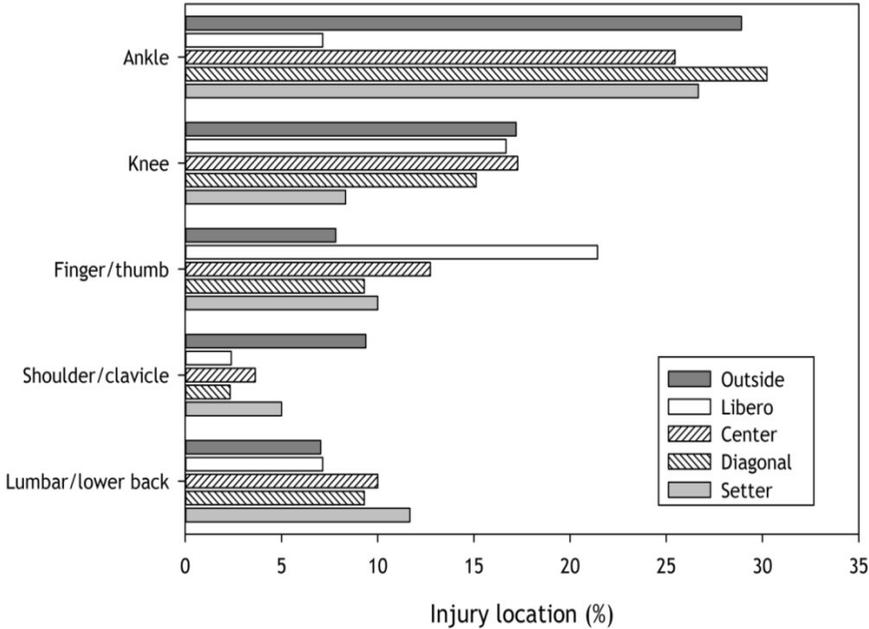
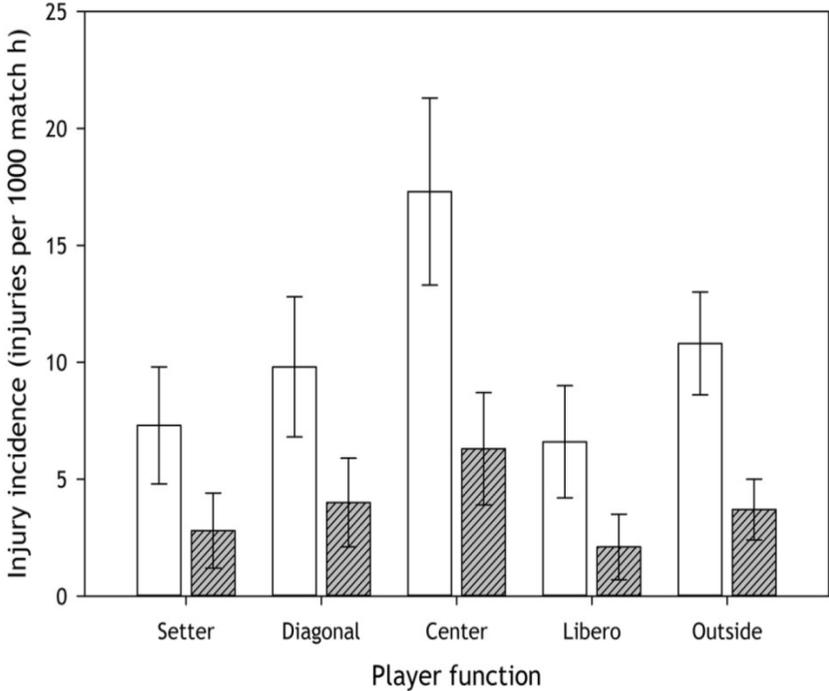
- Prevalenza: 1-2 infortuni / 1000h di allenamento
- Prevalenza: 3-4 infortuni / 1000h di gara



Original article

Injury risk is low among world-class volleyball players: 4-year data from the FIVB Injury Surveillance System

Tone Bere,^{1,2} Jacek Kruczynski,^{3,4} Nadège Veintimilla,³ Yuichiro Hamu,³ Roald Bahr^{1,2,3}



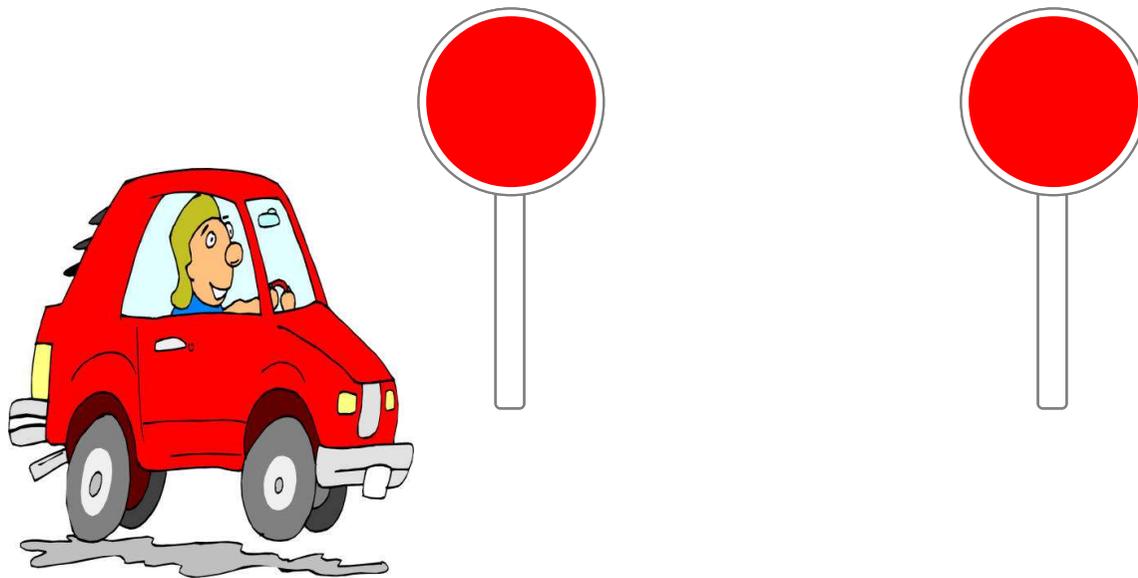


QUANDO TORNERÀ A DISPOSIZIONE?



MEDICO

TEORIA DEI SEMAFORI



L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



PROTECTION

ELEVATION

AVOID
ANTI-INFLAMMATORIES

COMPRESSION

EDUCACTION

LOAD

OPTIMISM

VASCULARISATION

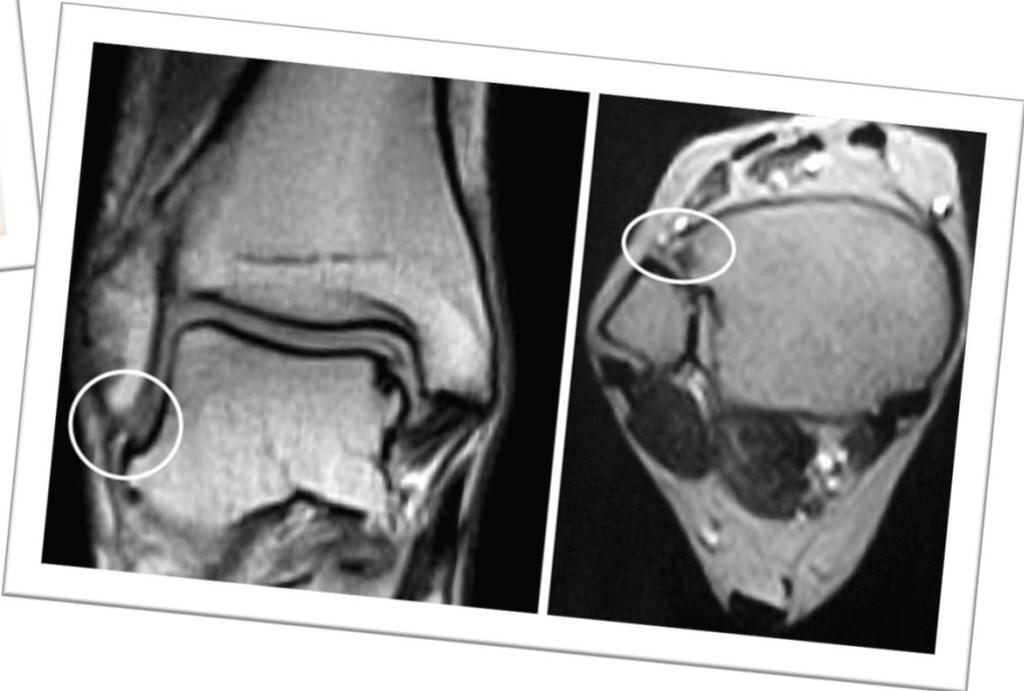
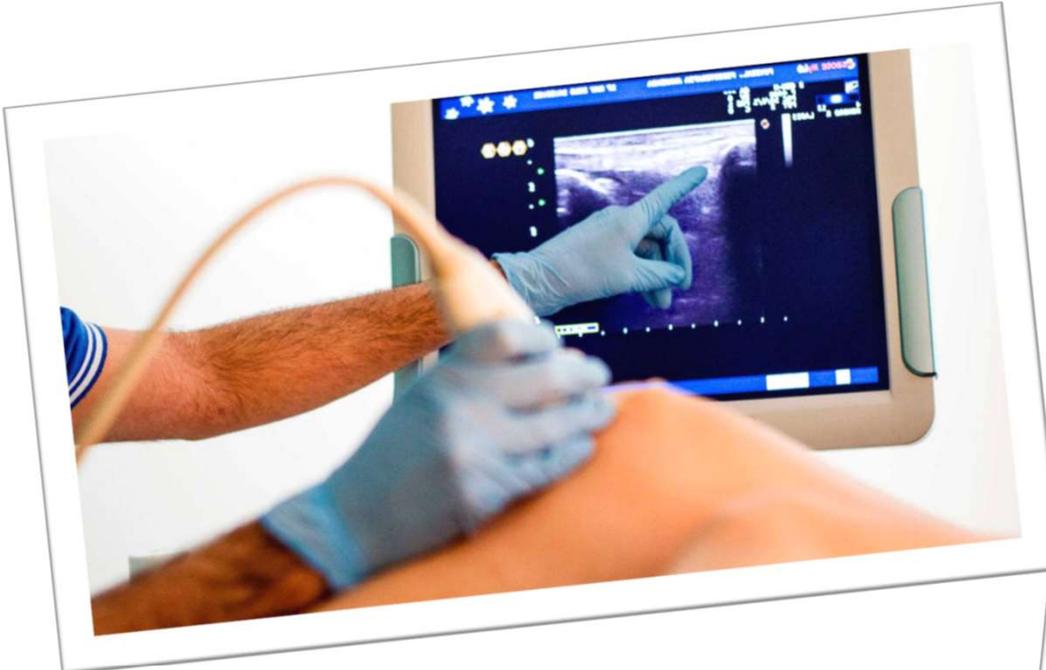
EXERCISE

Credit - Blaise Dubois @blaisedubois and Jean-Francois Esculier @JFEsculier

@bjsm_bmj Blog - <https://blogs.bmj.com/bjasm/>

SIMI Sports
Medicine
NI

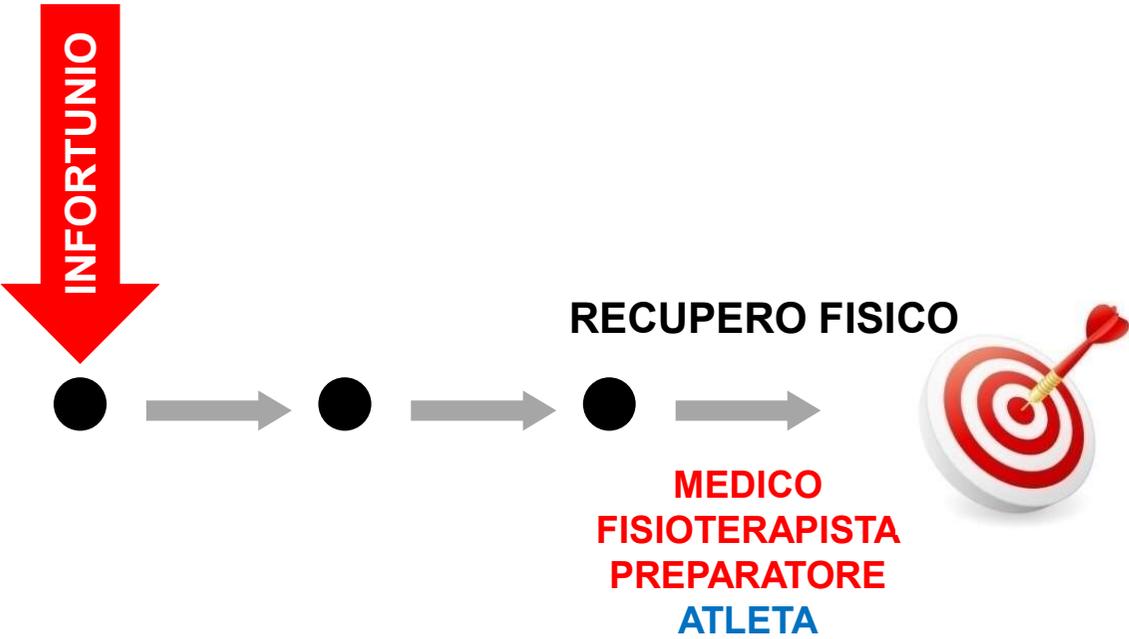
L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



RIATLETIZZAZIONE

ALLENATORE
PREPARATORE
ATLETA



L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



RITORNO IN CAMPO

ALLENATORE
COLLABORATORI
ATLETA

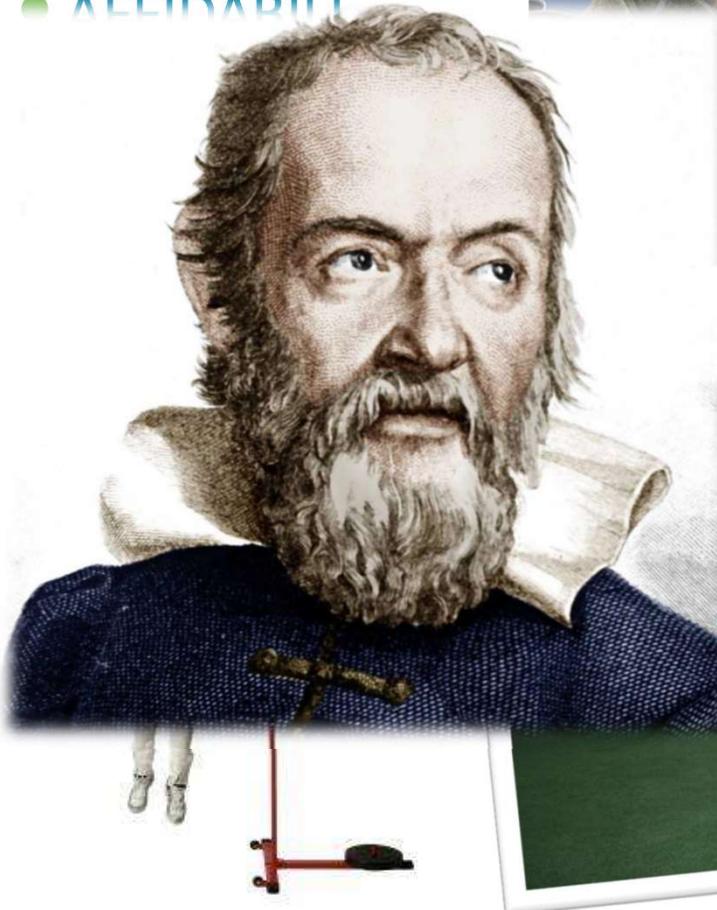


L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO

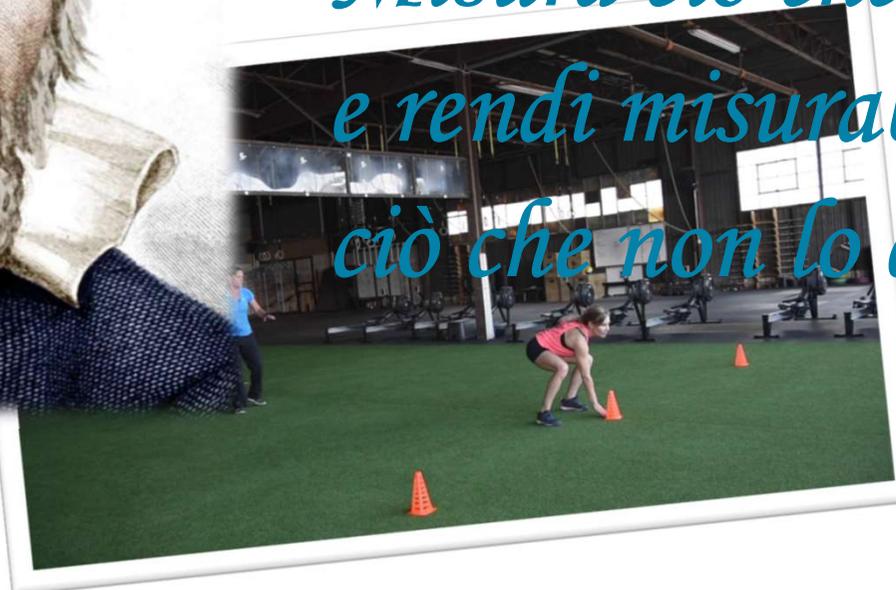


L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO

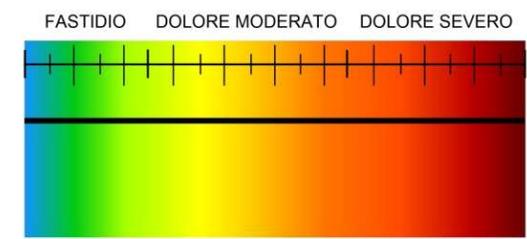
- SEMPLICI
- AFFIDABILI



*Misura ciò che è misurabile,
e rendi misurabile
ciò che non lo è.*

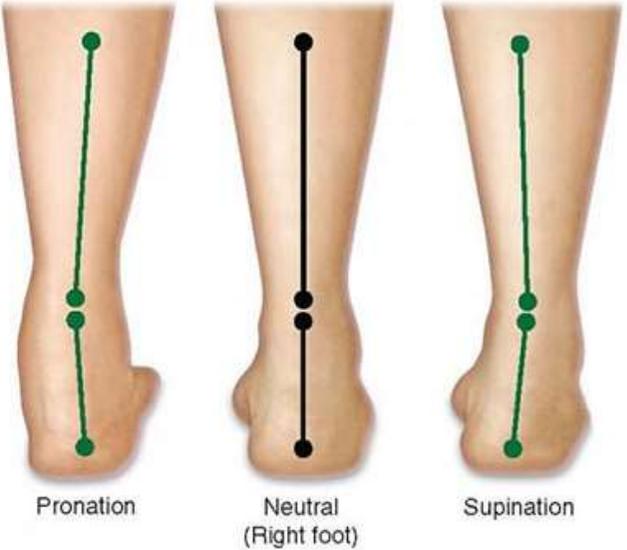
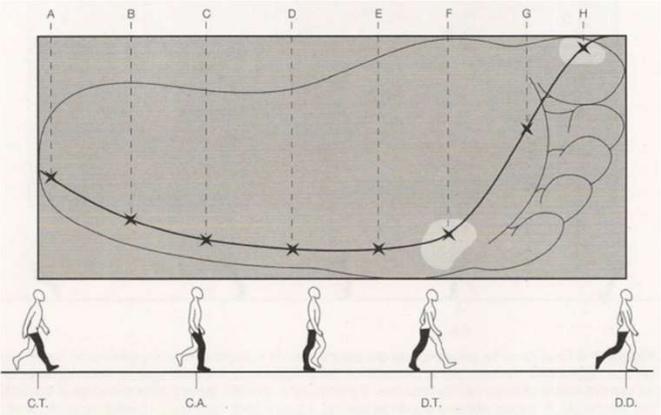
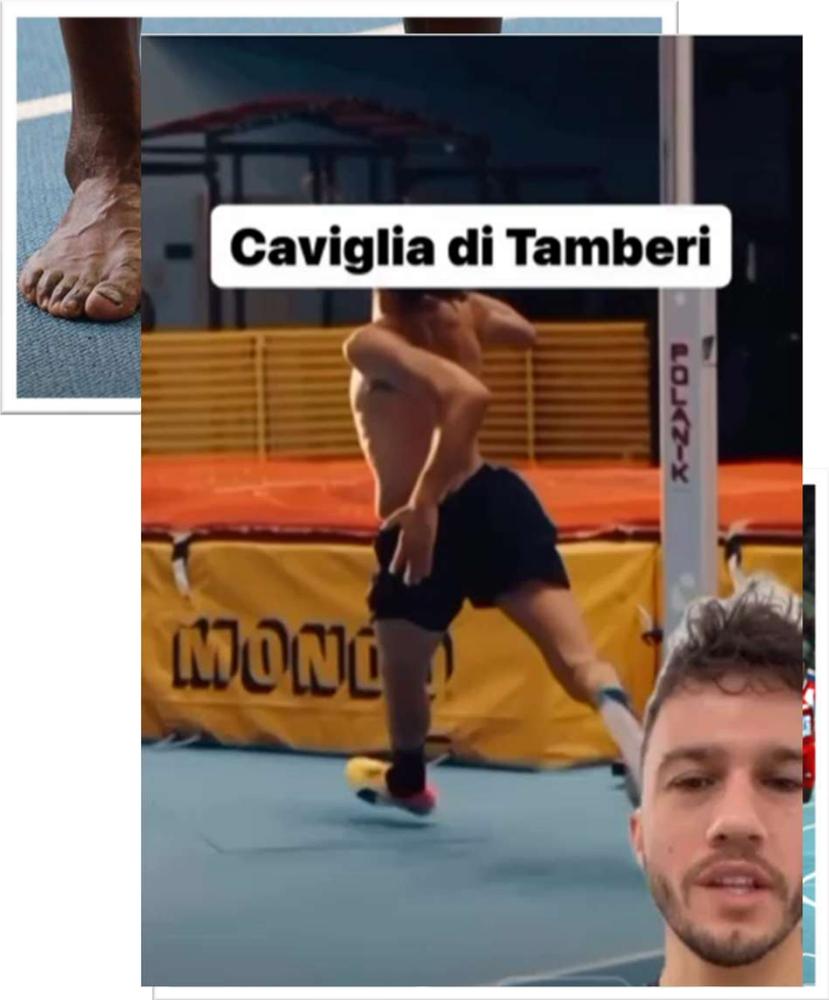


QGR10 - Qualità Globale del Recupero	
VALORE	ANCORA
0	NESSUN RECUPERO
0,3	
0,5	RECUPERO MOLTO MOLTO SCARSO
0,7	
1	RECUPERO MOLTO SCARSO
1,5	
2	RECUPERO SCARSO
2,5	
3	RECUPERO MEDIO
4	
5	RECUPERO BUONO
7	RECUPERO MOLTO BUONO
8	
9	
10	RECUPERO COMPLETO



VAS - Visual Analogic Scale

L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



IMPLICAZIONI PSICOLOGICHE



IMPLICAZIONI PSICOLOGICHE

- **Ansia da prestazione:** ansia riguardo al ritorno alla competizione, temendo di reinfortunarsi.

- **Senso di perdita:** «lutto» per la perdita della loro capacità di competere, la loro identità sportiva e i loro obiettivi a lungo termine.

- **Isolamento sociale:** isolamento dai compagni di squadra

- **Identità danneggiata:** L'identità di un atleta è spesso strettamente legata alle sue performance sportive. Un infortunio può far vacillare questa identità

- **Auto-percezione negativa:** percezione negativa di sé stessi e delle proprie capacità, dubitando del proprio valore e delle proprie competenze.

- **Stress Post-Trauma**
intensa paura.

Patient last name: Date of birth:/...../.....
 Patient first name: Date:/...../.....

ACL RSI (Anterior Cruciate Ligament - Return to Sport and Injury)

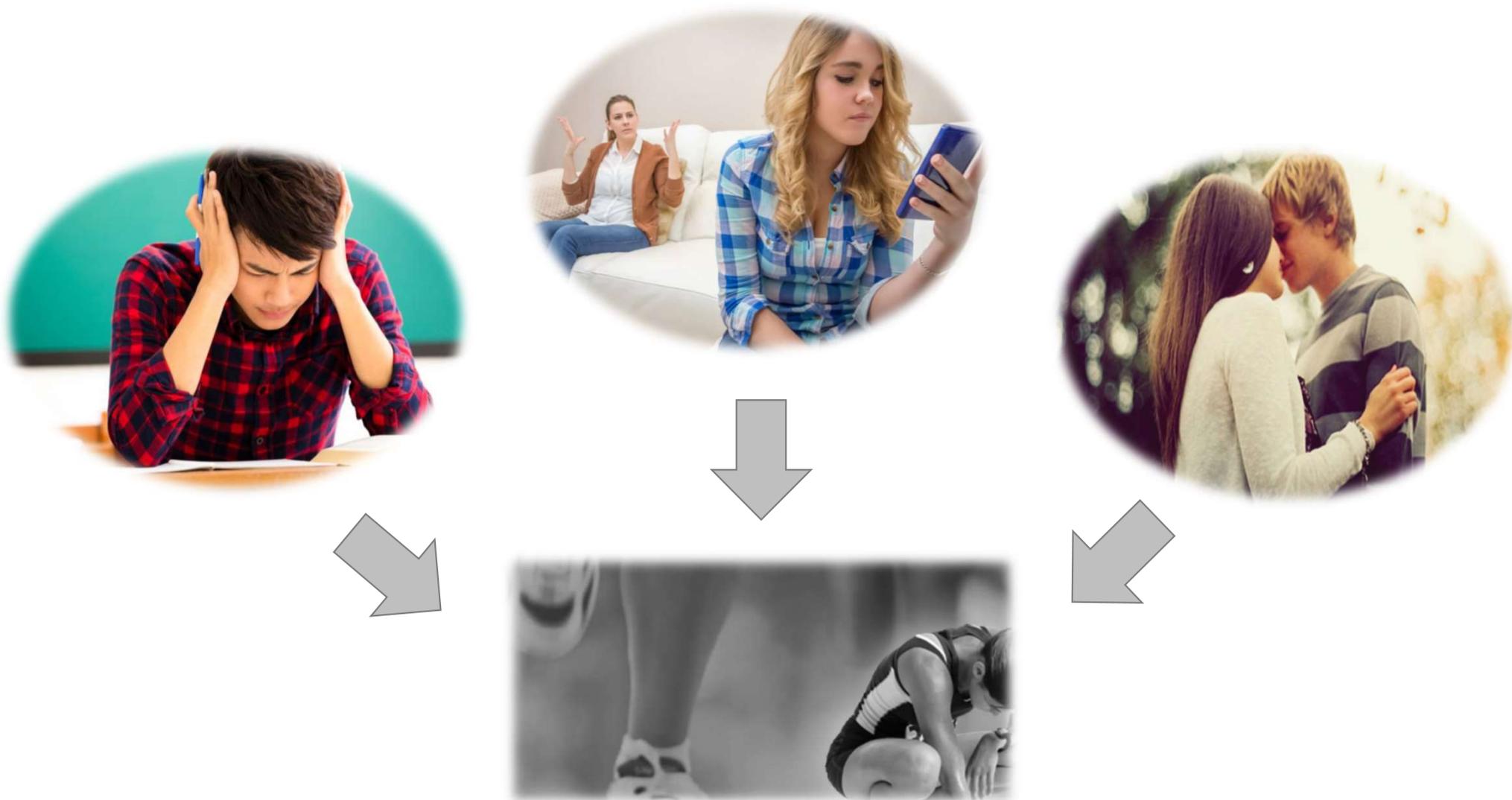
Instructions:
 Rate the following questions on a scale of 0-10, with 0 being extremely and 10 not at all.

1. Are you nervous about playing your sport?												
Not at all	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremely
	<input type="checkbox"/>											
2. Do you find it frustrating to have to consider your knee with respect to your sport?												
Not at all	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremely
	<input type="checkbox"/>											
3. Do you feel relaxed about playing your sport ?												
Not at all	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremely
	<input type="checkbox"/>											
4. Are you fearful of re-injuring your knee by playing your sport ?												
Not at all	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremely
	<input type="checkbox"/>											
5. Are you afraid of accidentally injuring your knee by playing sport?												
Not at all	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremely
	<input type="checkbox"/>											
6. Are you confident that your knee will not give way by playing sport?												
Not at all	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremely
	<input type="checkbox"/>											
7. Are you confident that you can play your sport without concern for your knee?												
Not at all	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremely
	<input type="checkbox"/>											

IMPLICAZIONI PSICOLOGICHE

- **Perdita di motivazione:** può risultare difficile ritrovare la motivazione per allenarsi e competere come prima
 - **Comportamenti evitanti:** comportamenti di evitamento di situazioni che ricordano loro l'infortunio o che percepiscono come rischiose
- **Rabbia verso se stessi o altri:** rabbia per l'infortunio, verso sé stessi per aver commesso un errore, sia verso altri ritenuti responsabili.
 - **Frustrazione per i limiti fisici:** impossibilità di fare ciò che facevano prima può essere estremamente frustrante.
- **Cambiamenti nella percezione del corpo:** La riabilitazione può portare a cambiamenti nel corpo dell'atleta, come la perdita di massa muscolare o cicatrici, influenzando negativamente l'immagine corporea.

L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



COSA POSSIAMO ATTUARE?

SUPPORTO PSICOLOGICO



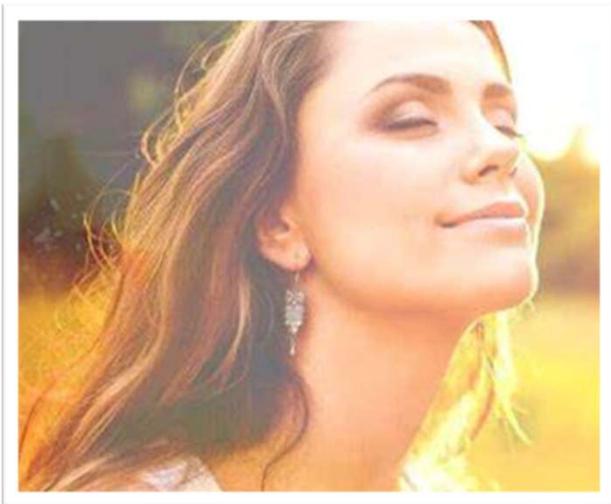
SUPPORTO PSICOLOGICO DA PARTE DI PROFESSIONISTI, FAMIGLIA, AMICI E COMPAGNI DI SQUADRA



TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE (CBT), MINDFULNESS E IL COUNSELING POSSONO AIUTARE GLI ATLETI A GESTIRE LE EMOZIONI E RICOSTRUIRE L'IDENTITÀ POST-INFORTUNIO

COSA POSSIAMO ATTUARE?

STRATEGIE DI AFFRONTAMENTO



**ACCETTAZIONE ED
ADATTAMENTO**



GOAL SETTING



SUPPORTO SOCIALE

L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



dr LUCA MONESTIER

+39.339.562.93.49 info@drlucamonestier.it

L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



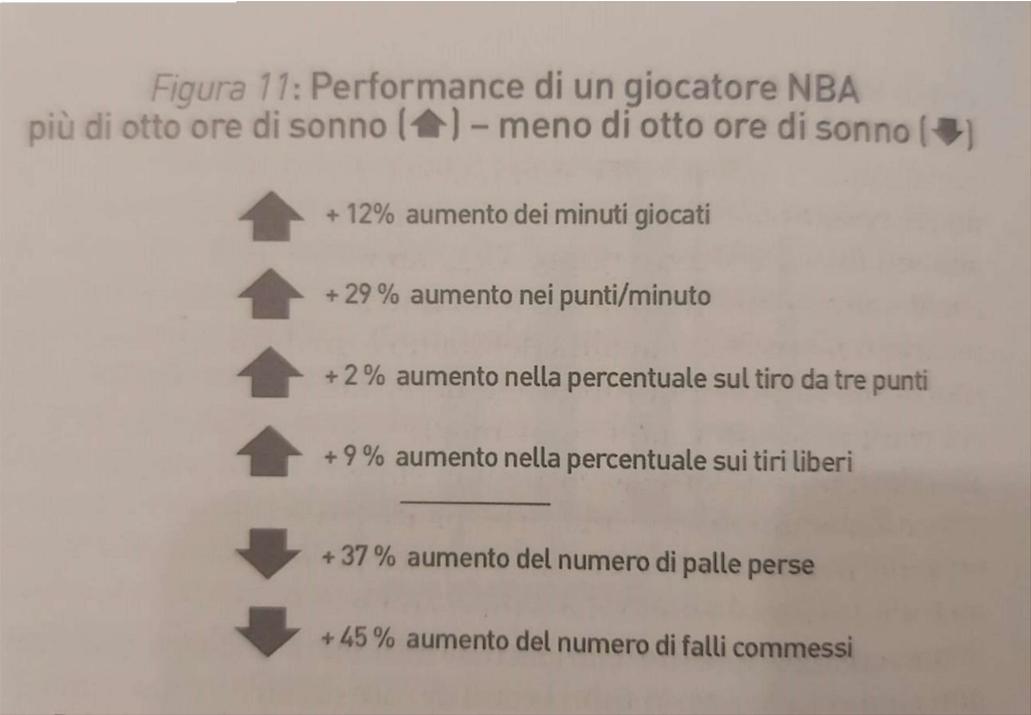
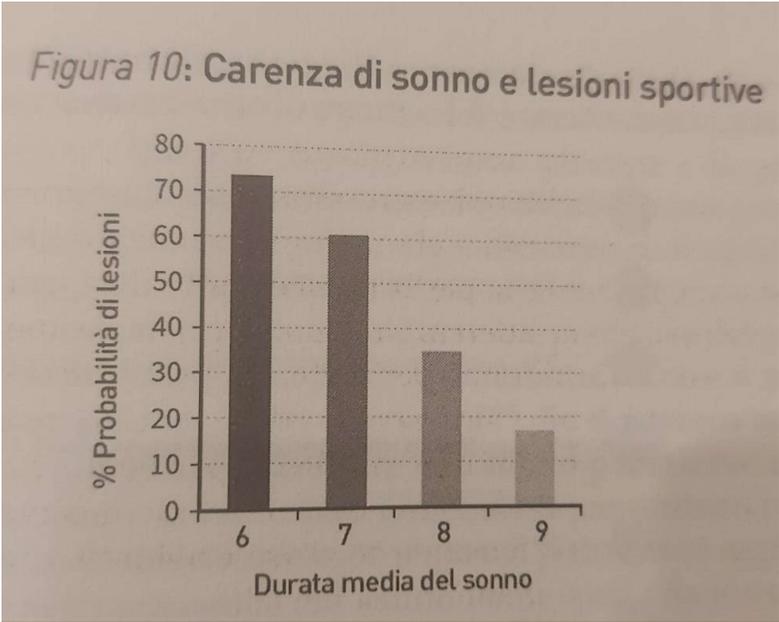


In multibillion-dollar business of NBA, sleep is the biggest debt

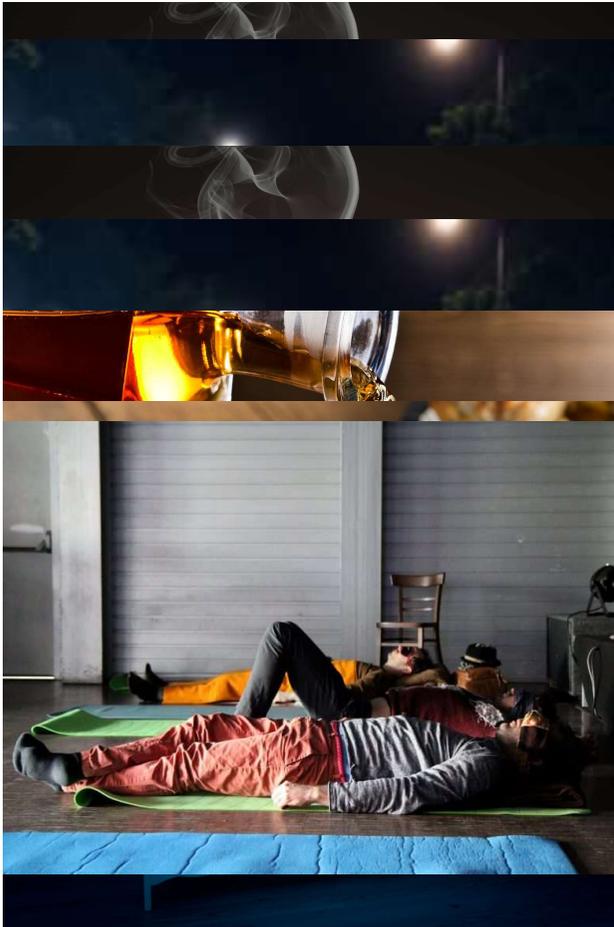
The smart teams, and players, are playing catch-up



By **Ken Berger** Jun 7, 2016 at 2:41 am ET • 18 min read



IGIENE DEL SONNO



Assumi caffeina solo prima delle ore 15

No attività fisica nelle 2 ore antecedenti il sonno

Non bere alcolici prima di dormire

Prediligi cena leggera, senza coricarti subito

Preferisci un ambiente fresco e buio

Fai un power nap pomeridiano di 20-40min, prima delle 15

Prima di dormire, fai una doccia fresca o lavati il viso

Evita attività con luce blu (cellulari, TV,...), meglio leggere

GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE



La pallavolo è uno sport ad **esercizio intermittente**:

80% sforzo anaerobico

20% sforzo aerobico

90% attività bassa intensità (spostamenti, corsa lenta, lentissima, cammino)

10% attività alta intensità (sprint, salti)

**FABBISOGNO
CALORICO**

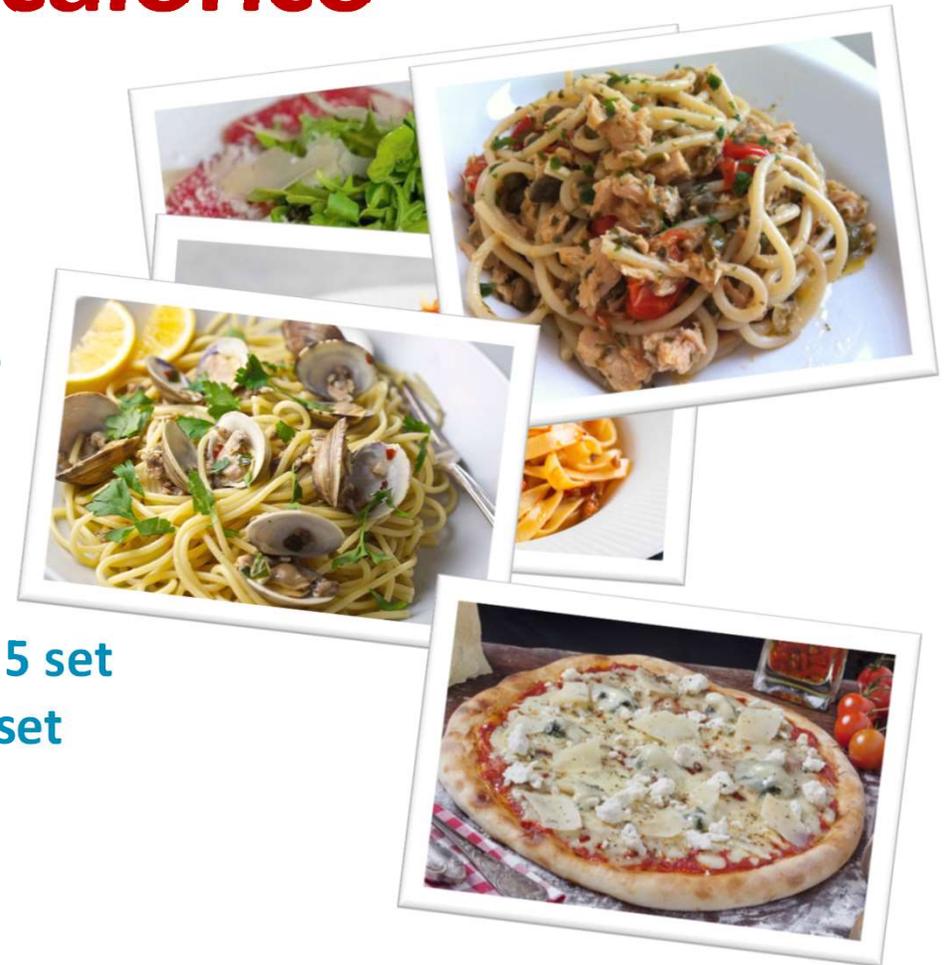
**SUDDIVISIONE
MACRONUTRIENTI**

Fabbisogno calorico

PARTITA AMATORIALE: 3,4 Kcal/ora per chilo corporeo, cioè circa 255Kcal in 60 minuti

BEACH VOLLEY: 7-8 kcal/ora per chilo corporeo, cioè circa 600Kcal in 60 minuti
Condizione fisica
Metabolismo basale
Frequenza e intensità degli allenamenti

MATCH AGONISTICO (dai 3 ai 5 set):
Numero, frequenza e livello della competizione
Femmine 3,6Kcal/ora per chilo, cioè 500Kcal in 5 set
Maschi 4,2Kcal/ora per chilo, cioè 630Kcal in 5 set



SUDDIVISIONE MACRONUTRIENTI

CARBOIDRATI 50-55%

PROTEINE 15-20%

GRASSI 25-30%



SUDDIVISIONE MACRONUTRIENTI

CARBOIDRATI 50-55%

Semplici: dolci, frutta, miele, marmellate

Complessi: pane, pasta, riso, cereali

Carne, pesce, uova, legumi, affettati, formaggi

Meglio se integrali

Semplici: appena prima di attività sportiva

Assunzione maggiore rispetto a popolazione normale

Complessi: sempre nei pasti

Sempre nei pasti
Importanza nel post-attività

Importanza nel post-attività



GRASSI 25-30%

Prediligere l'olio extravergine di oliva

Importanti per le nostre cellule e nelle fase di intenso sforzo

SUDDIVISIONE MACRONUTRIENTI



Bianco: cavolfiori, **FRUTTA E VERDURA** patate

Allenamenti duri e partite costituiscono fonte di importante stress per l'organismo

Verde: broccoli, lattuga, mele verdi, uva

Vitamine A, C, E, B, zinco, sodio,

Blu/viola: mirtilli, **magnesio, selenio, manganese,** prugne, uva nera, uva
passa **ferro, rame**

Arancio/giallo: carote, albicocche, pesche, arance, meloni, mango

Rosso: pomodori, anguria, ciliege, ribes, mele rosse, peperoni



L'idratazione è di fondamentale importanza → 2-2,5L al giorno

Liquidi indicati nei 60-90 minuti precedenti la partita:

500mL

SE HAI SETE

Se caldo, 300-600mL ulteriori nei 15min prima della gara

È TROPPO TARDI!

Reidratazione in gara è **FONDAMENTALE**:

bere frequente, poco alla volta

Reidratazione post-attività è importante:

500mL nei primi 20 minuti dal termine

GESTIONE DURANTE LA COMPETIZIONE

Pianificare nei dettagli la trasferta

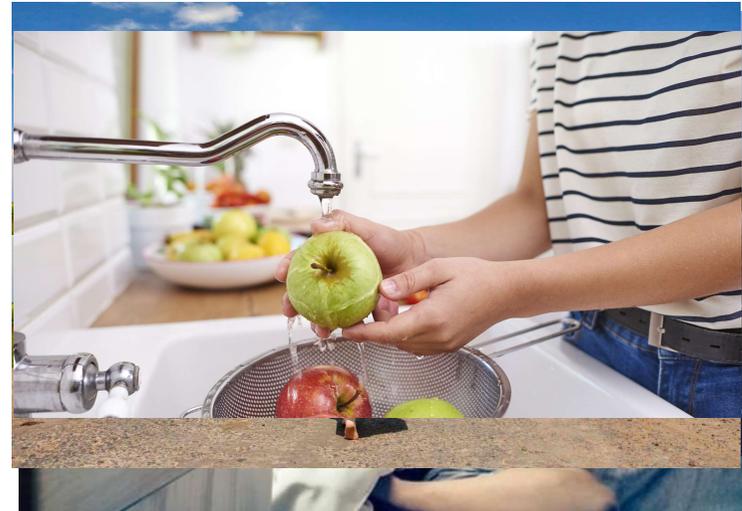
Partenze intelligenti:

- evitare levatacce inutili
- evitare subito dopo pasti

Decidere a priori le soste

Ristoranti in prossimità del palazzetto

Assicurarsi dell'igiene del cibo e dei liquidi



GESTIONE DURANTE LA COMPETIZIONE

Mangiare almeno 2h prima
dell'inizio dell'attività
sportiva (riscaldamento)

- Buffet di verdure di stagione
preferibilmente cotte
evitare insalata e patate
- Pasta cotta al dente, condimento servito a parte
sugo di pomodoro senza soffritto
sugo al tonno senza soffritto
olio
grana
- Petto di pollo o tacchino alla piastra
Prosciutto crudo magro/bresaola e grana
Un panino
- Crostata con marmellata fatta in casa
- Acqua oligominerale, caffè

POST-COMPETIZIONE



Frutta di stagione
Carboidrato
Proteine
Rice o riso con olio

Carboidrato
Proteine
Rice o riso con olio

FASE ANABOLICA
<30min dal termine

20-25g di proteine + 1g/Kg di carboidrati



INTEGRATORI – durante attività



BERE POCO MA FRE



INTEGRATORI – post attività



1,50-1,80€

RECUPERC

RECUPERC

RECUPERC



FASE ANABOLICA <30min

1,70€



L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO

Randomized Controlled Trial > Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2015 Jun;25(3):271-7.
doi: 10.1123/ijsnem.2014-0101. Epub 2014 Nov 11.

Acute Consumption of an Energy Drink Does Not Improve Physical Performance of Female Volleyball Players

Catalina Fernández-Campos¹, Ana L Dengo, José Moncada-Jiménez

Randomized Controlled Trial > Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2015 Jun;25(3):271-7.
doi: 10.1123/ijsnem.2014-0101. Epub 2014 Nov 11.

Acute Consumption of an Energy Drink Does Not Improve Physical Performance of Female Volleyball Players

Catalina Fernández-Campos¹



1.1 kg) and CTL (33.6 ± 1.0 kg) ($p < 0.05$). Regardless of the beverage ingested, averaged right hand grip strength, taking into account all 3 testing conditions, increased from pre to posttesting (Pre = 33.8 ± 0.9 kg vs. Post = 33.9 ± 1.0 kg; $p = 0.029$), as did the averaged fatigue index, obtained from the anaerobic power test (Pre = $65.9 \pm 2.2\%$ vs. Post = $68.7 \pm 2.0\%$; $p = 0.049$). The acute ingestion of an ED did not improve physical performance of professional Costa Rican female volleyball players.

± 1.0 kg) ($p < 0.05$). Regardless of the beverage ingested, averaged right hand grip strength, taking into account all 3 testing conditions, increased from pre to posttesting (Pre = 33.9 ± 1.0 kg; $p = 0.029$), as did the averaged fatigue index, obtained from the anaerobic power test (Pre = $65.9 \pm 2.2\%$ vs. Post = $68.7 \pm 2.0\%$; $p = 0.049$). The acute ingestion of an ED did not improve physical performance of professional Costa Rican female volleyball players.

L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO

JOURNAL OF THE INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORTS NUTRITION
2023, VOL. 20, NO. 1, 2171314
<https://doi.org/10.1080/15502783.2023.2171314>



POSITION STAND

OPEN ACCESS Check for updates

International society of sports nutrition position stand: energy drinks and energy shots

Andrew R. Jagim ^{a,b}, Patrick S. Harty ^c, Grant M. Tinsley ^d, Chad M. Kerksick ^{a,c},
Adam M. Gonzalez ^e, Richard B. Kreider ^f, Shawn M Arent ^g, Ralf Jager ^h,
Abbie E. Smith-Ryan ⁱ, Jeffrey R. Stout ^j, Bill I. Campbell ^k, Trisha VanDusseldorp ^{l,m}
and Jose Antonio ⁿ

- ➔ I nutrienti ergogenici primari nella maggior parte degli ED e ES basati su prove scientifiche sembrano essere la caffeina e/o la fornitura di carboidrati
- ➔ Consumare energy drink/shots 10-60 minuti prima dell'esercizio può migliorare la concentrazione mentale, la vigilanza, le prestazioni anaerobiche e/o le prestazioni di resistenza
- ➔ Particolare attenzione negli adolescenti
- ➔ L'uso indiscriminato (più porzioni al giorno od insieme se ad altri alimenti) può portare a effetti avversi

L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO

©Journal of Sports Science and Medicine (2021) 20, 328-338
http://www.jssm.org DOI: https://doi.org/10.52082/jssm.2021.328

Research article

Undeclared Doping Substances are Highly Prevalent in Commercial Sports Nutrition Supplements

Erik Duiven ¹ ✉, Luc J.C. van Loon ², Laila Spruijt ¹, Willem Koert ¹ and Olivier M. de Hon ¹

¹ Doping Authority Netherlands, PO Box 5000, 2900 EA Capelle aan den IJssel, The Netherlands, ² Department of Human Biology, NUTRIM School of Nutrition and Translational Research in Metabolism, Maastricht University Medical Centre, Maastricht, The Netherlands

JOURNAL OF THE INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORTS NUTRITION
2023, VOL. 20, NO. 1, 2171314
https://doi.org/10.1080/15502783.2023.2171314



©Journal of Sports Science and Medicine (2021) 20, 328-338
http://www.jssm.org DOI: https://doi.org/10.52082/jssm.2021.328

Research article

Undeclared Doping Substances are Highly Prevalent in Commercial Sports Nutrition Supplements

Erik Duiven ¹ ✉, Luc J.C. van Loon ², Laila Spruijt ¹, Willem Koert ¹ and Olivier M. de Hon ¹

¹ Doping Authority Netherlands, PO Box 5000, 2900 EA Capelle aan den IJssel, The Netherlands, ² Department of Human Biology, NUTRIM School of Nutrition and Translational Research in Metabolism, Maastricht University Medical Centre, Maastricht, The Netherlands

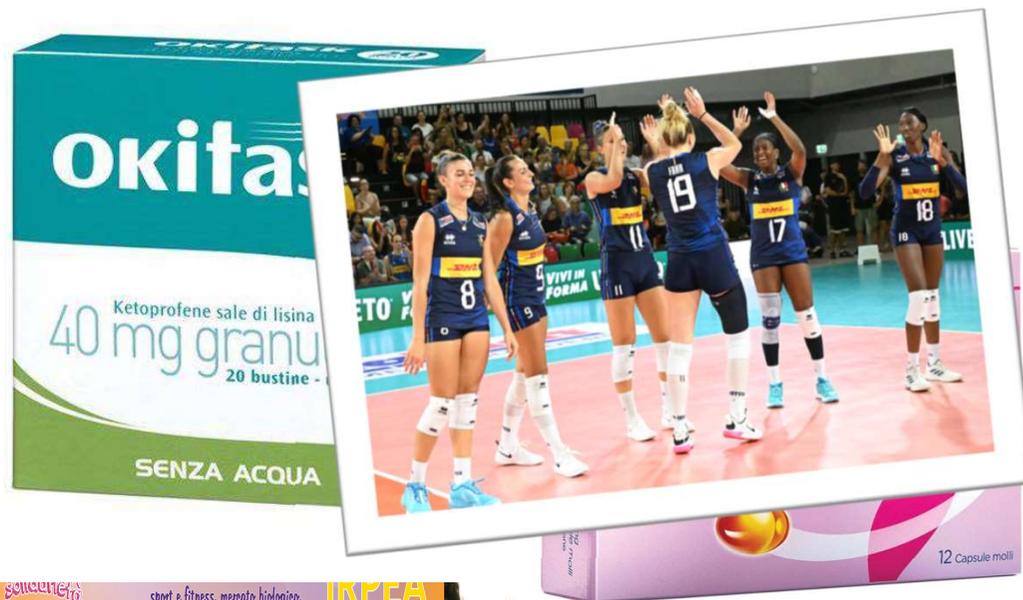
POSITION STAND



International society of sports nutrition position stand: energy drinks and energy shots

Andrew R. Jagim ^{a,b}, Patrick S. Harty ^c, Grant M. Tinsley ^d, Chad M. Kerksick ^{a,c}, Adam M. Gonzalez ^e, Richard B. Kreider ^f, Shawn M Arent ^g, Ralf Jager ^h, Abbie E. Smith-Ryan ⁱ, Jeffrey R. Stout ^j, Bill I. Campbell ^k, Trisha VanDusseldorp ^{l,m} and Jose Antonio ⁿ

FARMACI O NO?



L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO

Cornu et al. *Sports Medicine - Open* (2020) 6:20
<https://doi.org/10.1186/s40798-020-00247-w>

Sports Medicine - Open

SYSTEMATIC REVIEW

Open Access

Effect of Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs on Sport Performance Indices in Healthy People: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials



Catherine Cornu^{1,2,3,4*}, Clémence Grange^{5†}, Amanda Regalin^{5†}, Justine Munier^{5†}, Sonia Ounissi^{5†}, Natane Reynaud⁵, Behrouz Kassai-Koupai^{1,2,3}, Pierre Sallet⁶ and Patrice Nony^{2,3†}

Cornu et al. *Sports Medicine - Open* (2020) 6:20
<https://doi.org/10.1186/s40798-020-00247-w>

Sports Medicine - Open

SYSTEMATIC REVIEW

Open Access

Effect of Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs on Sport Performance Indices in Healthy People: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials



Catherine Cornu^{1,2,3,4*}, Clémence Grange^{5†}, Amanda Regalin^{5†}, Justine Munier^{5†}, Sonia Ounissi^{5†}, Natane Reynaud⁵, Behrouz Kassai-Koupai^{1,2,3}, Pierre Sallet⁶ and Patrice Nony^{2,3†}

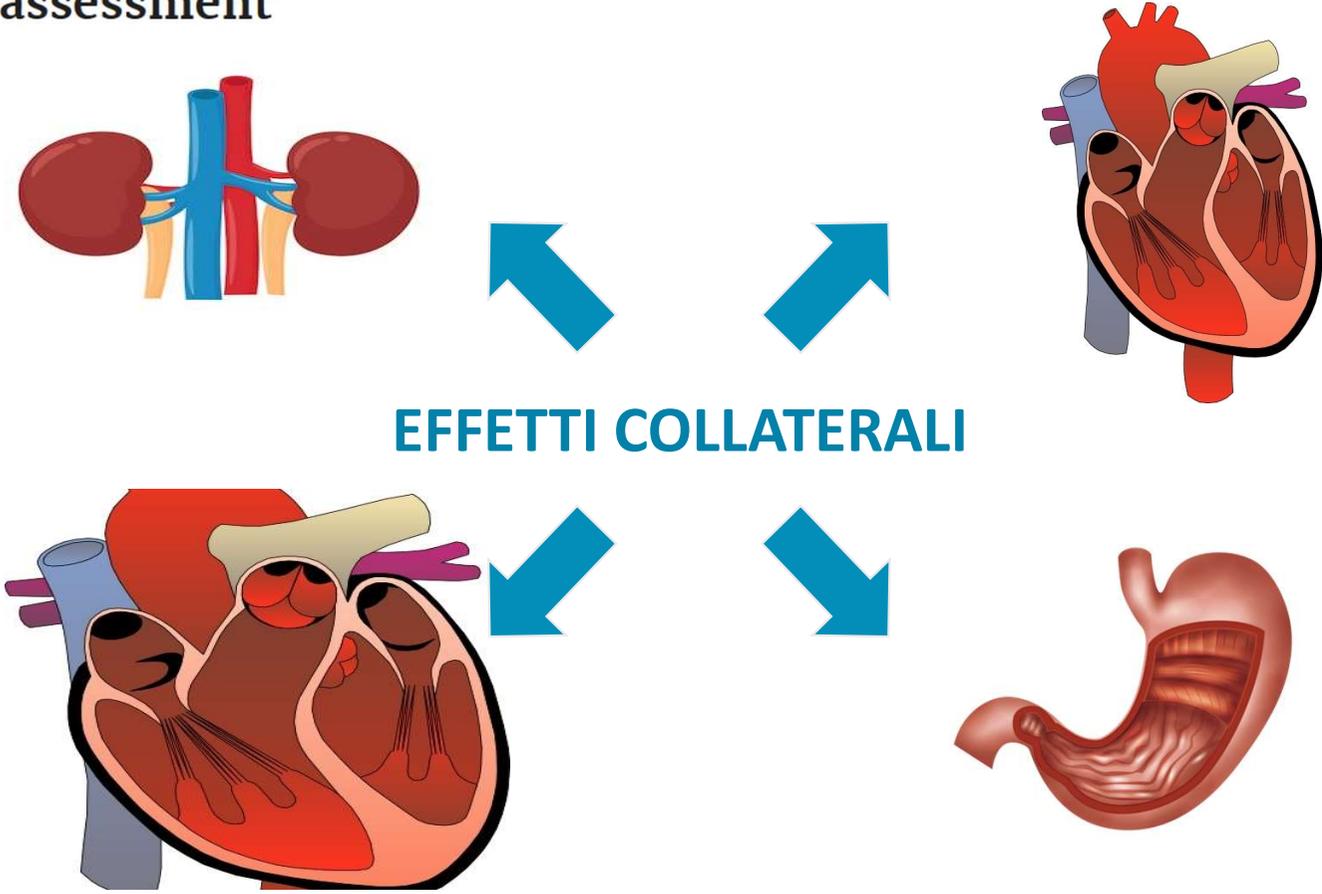


dr LUCA MONESTIER

+39.339.562.93.49 info@drlucamonestier.it

> Phys Sportsmed. 2010 Apr;38(1):132-8. doi: 10.3810/psm.2010.04.1770.

Prophylactic use of NSAIDs by athletes: a risk/benefit assessment



L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO

Athletes' use of analgesics is related to doping attitudes, competitive anxiety, and situational opportunity

Marcus Melzer^{1,2}, Anne-Marie Elbe^{1*} and Katharina Strahler³

● Il consumo di FANS è più significati

● L'uso di FANS è direttamente correlato

● L'uso di FANS è correlato ad un maggiore uso di sostanze dopanti

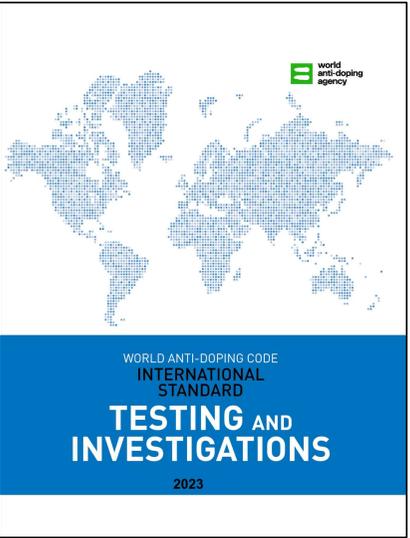
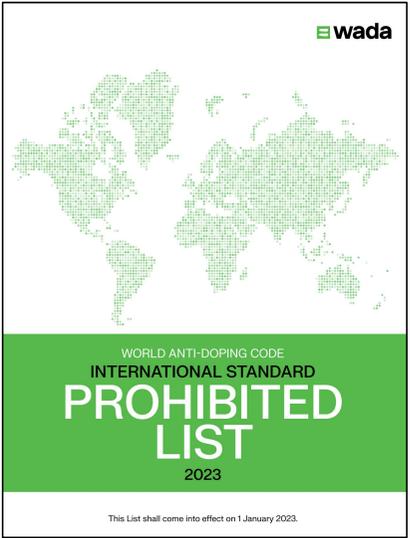
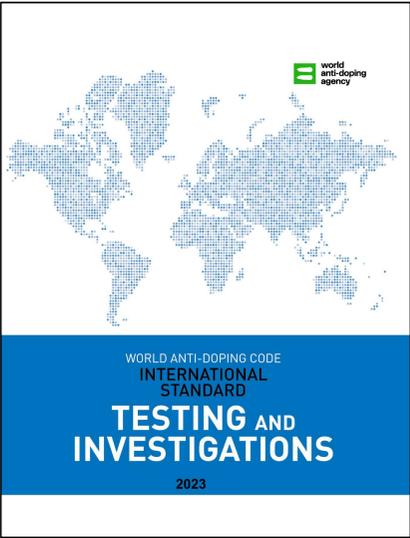
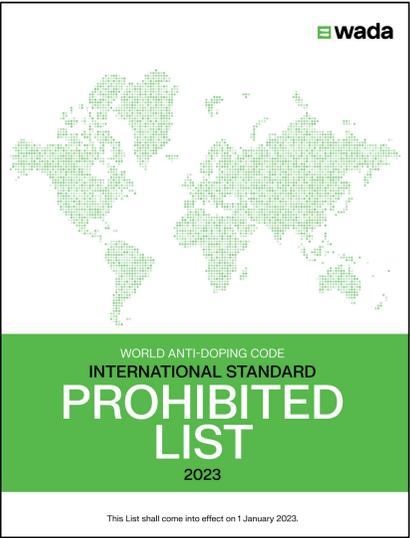
● L'uso di FANS è correlato ad un maggiore uso di droghe sociali.



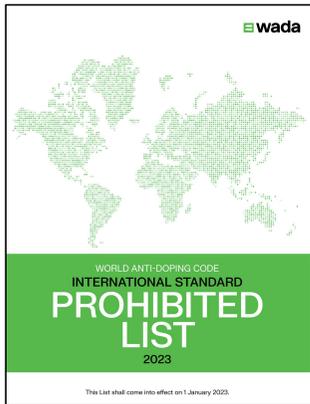
SITUAZIONE FAVOREVOLE: situazione stressante, atleta solitario e presenza di obiettivo attrattivo

SITUAZIONE SFAVOREVOLE: situazione stressante, ma presenza di testimoni ed assenza di obiettivo attrattivo

L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO

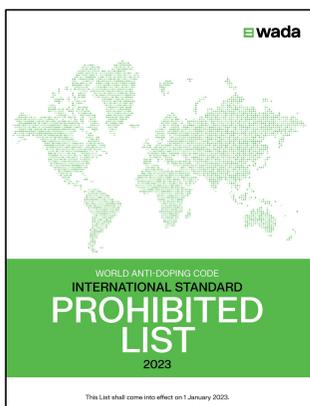


Guidelines for the International Standard for Therapeutic Use Exemptions

dr LUCA MONESTIER

+39.339.562.93.49 info@drlucamonestier.it

L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



Vietato durante la competizione

L'assunzione avviene durante la competizione, cioè a partire dalle 23:59 del giorno prima.

Vietato in ogni momento

La sostanza o il metodo è vietato sempre, in competizione o fuori competizione

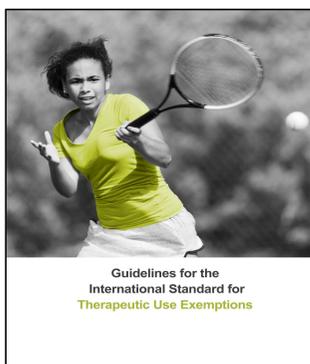
Elemento specificato e non specificato

Tutte le sostanze proibite sono sostanze specificate

Le sostanze non specificate sono quelle che hanno maggiori probabilità di essere assunte da un atleta per un finalità diverse dal miglioramento delle prestazioni sportive (caffeina)

Sostanze d'abuso

Sostanze frequentemente abusate nella società al di fuori di il contesto dello sport (cocaina, eroina, ECSTASY, tetra cannabinoidi)



L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO

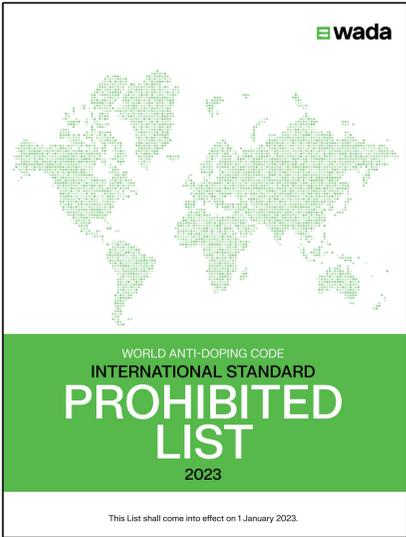


TABLE OF CONTENTS

Please note that the list of examples of medical conditions below is not inclusive.

SUBSTANCES & METHODS PROHIBITED AT ALL TIMES

S0 Non-approved substances.....4

S1 Anabolic agents5
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. male hypogonadism.

S2 Peptide hormones, growth factors, related substances, and mimetics7
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. anaemia, male hypogonadism, growth hormone deficiency.

S3 Beta-2 agonists9
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. asthma and other respiratory disorders.

S4 Hormone and metabolic modulators10
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. breast cancer, diabetes, infertility (female), polycystic ovarian syndrome.

S5 Diuretics and masking agents12
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. heart failure, hypertension.

M1 – M2 – M3 Prohibited Methods.....13

SUBSTANCES & METHODS PROHIBITED IN-COMPETITION

S6 Stimulants14
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. anaphylaxis, attention deficit hyperactivity disorders (ADHD), cold and influenza symptoms.

S7 Narcotics16
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. pain, including from musculoskeletal injuries.

S8 Cannabinoids17

S9 Glucocorticoids18
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. allergy, anaphylaxis, asthma, inflammatory bowel disease.

SUBSTANCES PROHIBITED IN PARTICULAR SPORTS

P1 Beta-blockers19
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. heart failure, hypertension.

INDEX20

THERAPEUTIC
USE
EXEMPTION

L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



dr LUCA MONESTIER

+39.339.562.93.49 info@drlucamonestier.it

L'INFORTUNIO NELLA PALLAVOLO: LA GESTIONE DAL TRAUMA AL RITORNO IN CAMPO



dr LUCA MONESTIER

+39.339.562.93.49 info@drlucamonestier.it