



# PREVENZIONE E RECUPERO FUNZIONALE – IL RUOLO DELLA FISIOTERAPIA NELLA PALLAVOLO

WORKSHOP N.4 – NAZIONALE U18 FEMMINILE  
04-06/07/2025, RIMINI

*Paola Rotella – Fisioterapista Nazionale U18-F*



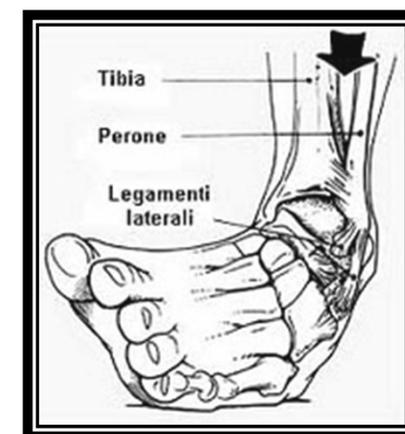
# OBIETTIVI DELLA PREVENZIONE



## SALUTE DELL'ATLETA

*Riduzione dei fattori di rischio tramite la valutazione di:*

- *Infortuni precedenti e problematiche attive*
- *Aspetti posturali*
- *Mobilità articolare*
- *Squilibri app. muscolo-scheletrico*
- *Peso*





# OBIETTIVI E GESTIONE DELLA PREVENZIONE



## **SALUTE DELL'ATLETA**

***migliorare la capacità del fisico a tollerare il carico di lavoro e la ripetitività del gesto atletico per evitare e/o ridurre patologie da sovraccarico tramite:***

- *Lavoro in sala pesi*
- *Proposta di protocolli generici e individuali specifici*
- *Riscaldamento*
- *Scarico fine seduta*



# SCHEDA INFORMATIVA



## **SCREENING ATLETA**

- *ANAMNESI TRAUMATOLOGICA REMOTA E PROSSIMA*
- *VALUTAZIONE FUNZIONALE DISTRETTUALE (SPALLA, ANCA, PIEDE)*
- *OSSERVAZIONE POSTURA (PIEDE, GINOCCHIO, COLONNA, SPALLE)*
- *TEST DI FORZA*

## **REPORT**

## **DIARIO GIORNALIERO**





# DIARIO GIORNALIERO



## ESEMPIO

### NOME E COGNOME

DATA	PR. PREPARATORE	PR. MEDICO	PR. FISIOTERAPICO	GESTIONE ATTIVITA'
	RINFORZO STABILIZZ CAV + PROPRIOCEZIONE		CRIOCOMPRESSIONE + MANUALE + BENDAGGIO FUNZIONALE	
	RINFORZO STABILIZZ CAV + PROPRIOCEZIONE		CRIOCOMPRESSIONE + MANUALE + BENDAGGIO FUNZIONALE	LIMITAZIONE N° SALTI (30)
	RINFORZO STABILIZZ CAV + PROPRIOCEZIONE		CRIOCOMPRESSIONE + BENDAGGIO FUNZIONALE	LIMITAZIONE N° SALTI (50)
	RINFORZO STABILIZZ CAV + PROPRIOCEZIONE		CRIOCOMPRESSIONE + BENDAGGIO FUNZIONALE	SALTI REGOLARMENTE GESTITI
	RINFORZO STABILIZZ CAV + PROPRIOCEZIONE		CRIOCOMPRESSIONE + BENDAGGIO FUNZIONALE	
	RINFORZO STABILIZZ CAV + PROPRIOCEZIONE		CRIOTERAPIA + BENDAGGIO FUNZIONALE	
	RINFORZO STABILIZZ CAV + PROPRIOCEZIONE		CRIOTERAPIA + BENDAGGIO FUNZIONALE	



# PROPOSTE DI LAVORO

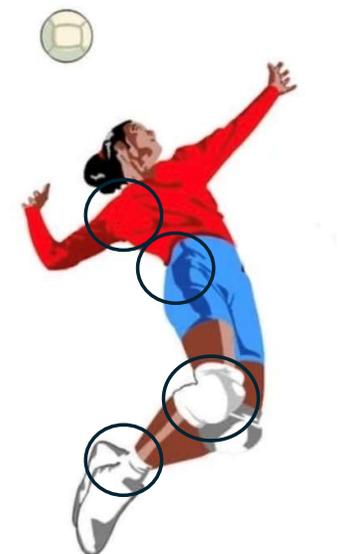


## **PROTOCOLLI GENERICI**

- Lavoro che tenga conto della specificità del gesto tecnico.
- Mirati al miglioramento della mobilità, la flessibilità, stabilità

## **PROTOCOLLI INDIVIDUALI**

- Basati sul risultato delle valutazioni effettuate
- Lavoro che tenga conto della specificità del gesto tecnico.
- Mirati al miglioramento della mobilità, la flessibilità, stabilità





# PROTOCOLLO GENERICO



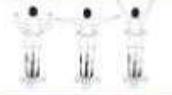
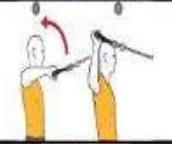
UNDER 18

NAZIONALE ITALIANA  
GIOVANILE

PREVENZIONE

SPALLA



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO	#	Esercizio	TUT	Serie e Ripetizioni	Indicazioni
	1	WTY 		3 x 8 (tenuta 3")	Fronte a terra / Immagina di tenere una penna tra le scapole
	2	TIRATA CON ELASTICO CON ATTIVAZIONE SCAPOLE 	3"	3 x 8	Mantenere la posizione finale per 3"
	3	EXTRAROTAZIONI CON ELASTICO 		2 x 10	
	4	DEPRESSORI CON ELASTICO 		2 x 10	Fissare le scapole prima di iniziare il movimento



# PROTOCOLLO GENERICO



UNDER 18

NAZIONALE ITALIANA  
GIOVANILE

PREVENZIONE

GINOCCHIO



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO	#	Esercizio	TUT	Serie e Ripetizioni	Indicazioni	
	1	ESTENSIONI CON ELASTICO			2 x 10 per lato	Mantenere la posizione di estensione per 3"
	2	CINTURONE "ISOMETRIA"			3 x 30-40" angolo massimo senza dolore	Mantenere la posizione per il tempo indicato. <u>BUSTO VERTICALE</u>
	3	STEP DOWN			3 x 8 per lato	Allineamento ginocchio-piede
	4	CONCHIGLIA DA TENUTA LATERALE			3 x 10-12 per lato	



# PROTOCOLLO GENERICO



UNDER 18

NAZIONALE ITALIANA  
GIOVANILE

PREVENZIONE

CAVIGLIA



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

#	Esercizio	TUT	Serie e Ripetizioni	Indicazioni
1	ESERCIZI CAVIGLIA CON ELASTICO 		2 serie x 10 ripetizioni per direzione	4 DIREZIONI / ESEGUIRE IL MOVIMENTO AL MASSIMO ROM
2	STELLA 		3 serie x 5+5+5	Sguardo avanti, cerco di arrivare il più lontano possibile
3	POLPACCIO DA GRADINO 		3 serie x 10+10 ripetizioni	Sali con 2 e scendi con 1. Discesa controllata molto lenta (3")



# PROPOSTE PROTOCOLLO INDIVIDUALE



## SPALLA

(dolente, difficoltà ad aprirla, rotazioni limitate)



In piedi, catena cinetica aperta



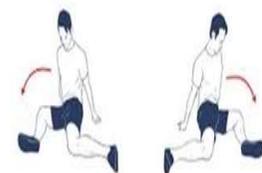
## CAVIGLIA

(bloccata)



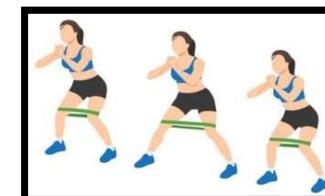
## ANCA

(bloccata)



## GINOCCHIO

(dolente, valgismo)

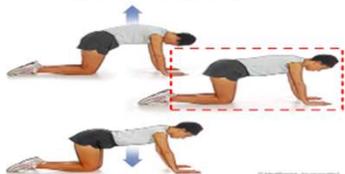




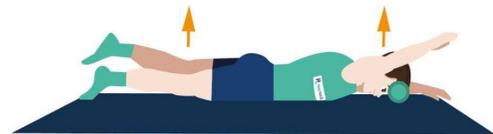
# CORE



**Cat-Camel**



**Cane da punta**





# IL RISCALDAMENTO E' IL PRIMO STRUMENTO DI PREVENZIONE



**PROTOCOLLI PREVENTIVI --- MOBILITA' --- CORE --- LAVORO DINAMICO SPORT-SPECIFICO**

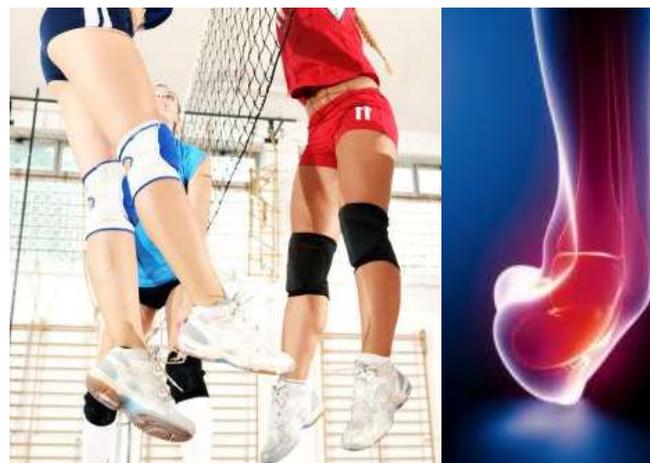
*Se ben strutturata, la fase iniziale dell'allenamento permette di innescare una cascata di fenomeni fisiologici:*

- Aumento temperatura corporea
- Contrazione muscolare efficace
- Riduzione dei tempi di reazione
- Maggiore flessibilità
- Miglior apporto di ossigeno e sangue ai tessuti
- Aumento della concentrazione

**SCARICO FINE SEDUTA**



# QUANDO AVVIENE UN INFORTUNIO?



*Quando si superano le capacità di risposta fisiologica del corpo al carico esterno (stimolo allenante)*



**SOVRACCARICO**

**ORIGINE TRAUMATICA**



# GESTIONE INFORTUNIO O PROBLEMATICHE ATTIVE



VALUTAZIONE DEL PROBLEMA

TRATTAMENTO

PROPOSTA DI LAVORO SPECIFICO  
INDIVIDUALE

GESTIONE DEI CARICHI – LAVORO  
DIFFERENZIATO SE NECESSARIO



# ESEMPIO INFORTUNIO: DISTORSIONE CAVIGLIA



VALUTAZIONE DEL PROBLEMA



*Medico-fisioterapista: dolore ? Gonfiore ? Mobilità ? Stabilità ? Possibilità di carico? Eventuale esame diagnostico?*

TRATTAMENTO



*I FASE: solo terapia manuale, crio/crio-compressione, idrokinesi, rieducazione funzionale*

*II FASE: I FASE + carico graduale + rieducazione al passo*

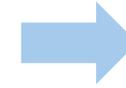
*III FASE: II FASE + carico gestito/rieducazione in campo + bendaggio funzionale per l'attività completa in campo*

PROPOSTA DI LAVORO SPECIFICO  
INDIVIDUALE



*Rinforzo stabilizzatori caviglia + lavoro propriocettivo sempre con incremento graduale*

GESTIONE DEI CARICHI – LAVORO  
DIFFERENZIATO SE NECESSARIO





## ESEMPIO INFORTUNIO: DISTORSIONE CAVIGLIA



GESTIONE DEI CARICHI – LAVORO  
DIFFERENZIATO SE NECESSARIO

gestione individuale  
basata su risposte  
allo stimolo  
rieducativo

***Lavoro specifico individuale pre-allenamento***

***I-V giorno:*** LAVORO FISIO/PREPARATORE CON INCREMENTO GRADUALE FINO AI SALTII CONTROLLATI

***VI-VII giorno:*** ALLENAMENTO PALLA DIFFERENZIATO - SALTII CONTROLLATI - LAVORO SPECIFICO INDIVIDUALE

***VIII giorno:*** ALLENAMENTO E SALTII REGOLARMENTE ALTERNANDO MOMENTI DI SCARICO (CON BENDAGGIO FUNZIONALE)

***Dal IX giorno:*** ALLENAMENTO REGOLARE (CON BENDAGGIO FUNZIONALE)

***N.B.*** Continua con lavoro individuale pre-allenamento fino ad indicazione dello staff medico



# ESEMPIO PROBLEMATICATA ATTIVA: POSTUMI DISTORSIONE CAVIGLIA



VALUTAZIONE DEL PROBLEMA



*Medico-fisioterapista: dolore ? Gonfiore ? Mobilità ? Stabilità?*

TRATTAMENTO



*Terapia manuale primo e terzo giorno, criocompressione per cinque giorni , bendaggio funzionale per l'attività fino ad indicazione staff medico*

PROPOSTA DI LAVORO SPECIFICO  
INDIVIDUALE



*Rinforzo stabilizzatori caviglia + lavoro propriocettivo sempre*

GESTIONE DEI CARICHI – LAVORO  
DIFFERENZIATO SE NECESSARIO





# ESEMPIO PROBLEMATICATA ATTIVA: POSTUMI DISTORSIONE CAVIGLIA



GESTIONE DEI CARICHI – LAVORO  
DIFFERENZIATO SE NECESSARIO

gestione individuale  
basata su risposte  
allo stimolo  
rieducativo

***Lavoro specifico individuale pre-allenamento***

***I giorno:*** NO SALTII – ALLENAMENTO PALLA DIFFERENZIATO ASSOCIATO A LAVORO SPECIFICO INDIVIDUALE

***II giorno:*** 30 SALTII CIRCA CONTROLLATI ALTERNANDO MOMENTI DI SCARICO – LAVORO SPECIFICO INDIVIDUALE

***III giorno:*** 50 SALTII CIRCA ALTERNANDO MOMENTI DI SCARICO

***IV giorno:*** SALTII REGOLARMENTE ALTERNANDO MOMENTI DI SCARICO

***V giorno:*** ALLENAMENTO REGOLARE

***N.B.*** Continua con lavoro individuale pre-allenamento fino ad indicazione dello staff medico



# DOMANDE ???

