

La gestione fisioterapica delle patologie da sovraccarico

Dott. FT. Daniele Matarozzo

Alassio

Workshop 10/12 Luglio 2018

INFORTUNIO

TRAUMATICO		NON TRAUMATICO
Contatto diretto	Senza contatto diretto	Sovraccarico
Es: caduta su una compagna	Es: lesione muscolare	Es: tendinopatia
No prevenzione	Parziale prevenzione	Prevenzione!

INFORTUNIO con contatto diretto

- Non si può prevenire un trauma diretto.
- In questi casi, la gestione da parte dello staff medico determina il tempo di recupero dell'atleta (*return to play*).

INFORTUNIO

Servono:

- Tempismo nell'intervento (gestione della fase acuta e sub-acuta)
- Appropriatezza di intervento (no terapie inutili!)

R.I.C.E.



The P.O.L.I.C.E. Principle **phys**o



Recover From Injury Faster

The R.I.C.E. or P.R.I.C.E. principle has commonly been used to speed up healing and reduce pain and swelling caused by mild-moderate soft tissue injuries, such as sprains, strains and buses. The R. (Rest) element has been replaced with O.L. (Optimal Loading), which is now thought to improve recovery.



PROTECTION

Rather than totally resting the injured area, think more about protecting it form further damage. A short period of rest immediately after an injury is helpful to 'unload' the injured area but total rest should be limited and combined with 'optimal loading'.



OPTIMAL LOADING

Early activity encourages early recovery. Progressive loading of your injury can help promote optimal healing. It can prevent delays in returning to normal that may develop with prolonged rest such as joint and muscle tightness or muscle wasting.



ICE

Applying ice may help to manage the swelling around your injured muscle or joint and it can help decrease some of the acute pain that you may be experiencing. Every few hours for up to 20 minutes at a time is great for the first few days.



COMPRESSION

Using a compression bandage, applied evenly to the area, may help to reduce any swelling you may have. You can combine this with the ice.



ELEVATION

You can elevate the area during short periods of rest, again to help with swelling and reduce the pain. Make sure the injured part is elevated above the level of your heart.

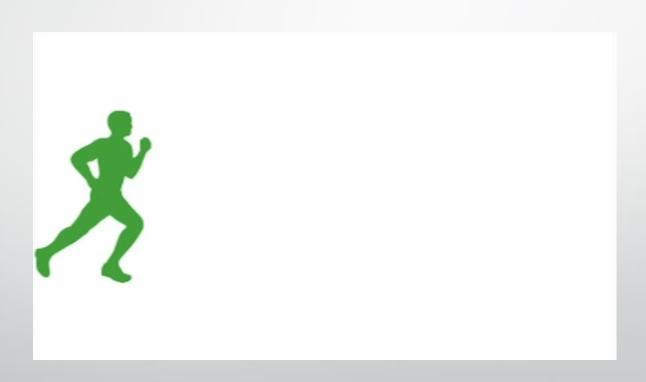
www.gophysiotherapy.co.uk

P.O.L.I.C.E.

INFORTUNIO senza contatto diretto

- Possiamo lavorare sulla *prevenzione* di alcune lesioni muscolari e tendinee.
- Esempio: i muscoli ischio-crurali e *nordic hαmstrings excercises*

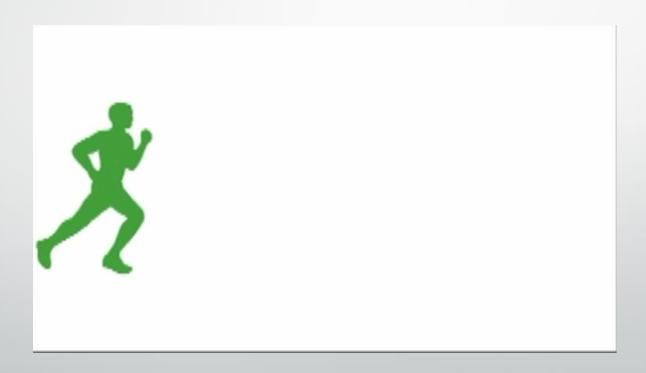
Nordic Hamstring Excercise



INFORTUNIO senza contatto diretto

- Serve avere chiara l'anamnesi dell'atleta (lesioni precedenti?) ed i fattori di rischio (debolezza? rigidità muscolare?)
- Esempio: test per debolezza del tricipite surale

Calf Raise Exercise



INFORTUNIO da sovraccarico

In assenza di trauma, siamo di fronte a sindromi da sovraccarico. Le possibilità sono due:

INFORTUNIO da sovraccarico

- 1) La capacità di carico è normale, ma il carico è eccessivo
 - → gestione da parte dello staff. *Ipotesi?*







INFORTUNIO da sovraccarico

- 2) Il carico è adeguato, ma la capacità di carico dell'atleta è ridotta
 - → come evitare questa situazione? *Ipotesi?*



Entrambe queste situazioni portano alla percezione di un dolore







IL DOLORE E LA CAPACITA' DI CARICO

- Il dolore è un allarme
- L'intensità del dolore è scarsamente correlata con l'entità del danno tissutale
- Il dolore cronico è *disfunzionale*

physical stress

fear of movement

joint changes

anxiety

depression

work stress

anger

social isolation

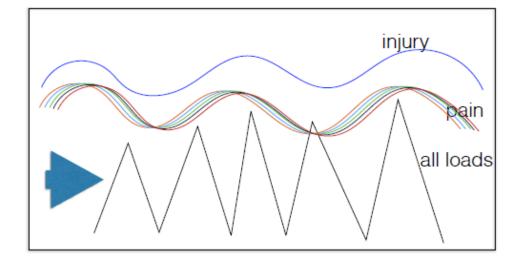
frustration

lack of support

false beliefs

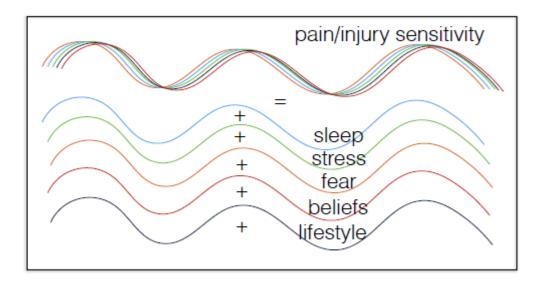
CARICO E CAPACITA' DI CARICO

We Treat Sensitivity Thresholds





Treating the Ecosystem





COME AUMENTARE LA CAPACITA' DI CARICO?

- Riduzione dei fattori di rischio
 - Osservazione
 - Test di screening
 - Considerare tutte le variabili (riposo alimentazione – idratazione – miglioramento postura e gesto tecnico – ...)



COME AUMENTARE LA CAPACITA' DI CARICO?

- Aumentare le capacità locali e globali dell'atleta
- Problemi:
 - Periodo dell'anno (parte finale della stagione)
 - Lavoro concentrato in poche settimane (collegiale + competizione)
 - Difficile «costruire» o «sistemare» delle strutture fisiche carenti
 - Atlete che possono arrivare già infortunate

COSA FACCIAMO?

- Attivazione lunga, progressiva, con componenti di preparazione fisica
- Enfasi su core stability e propriocezione (arti inferiori e superiori)
- Adeguato defaticamento post allenamento



info@fisiosalutecomo.it

